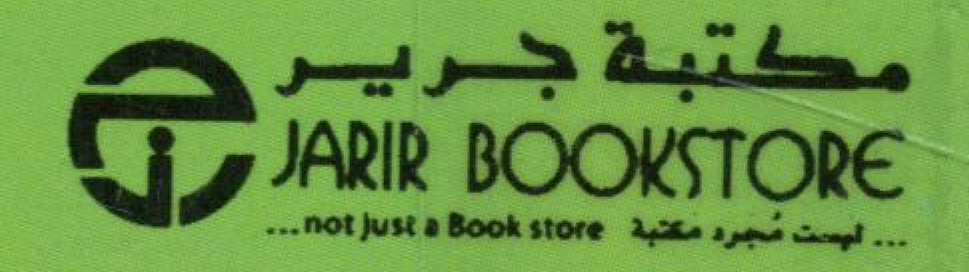
لماذا لا يتذكّر الرجال ويستحيل أن تنسى النساء

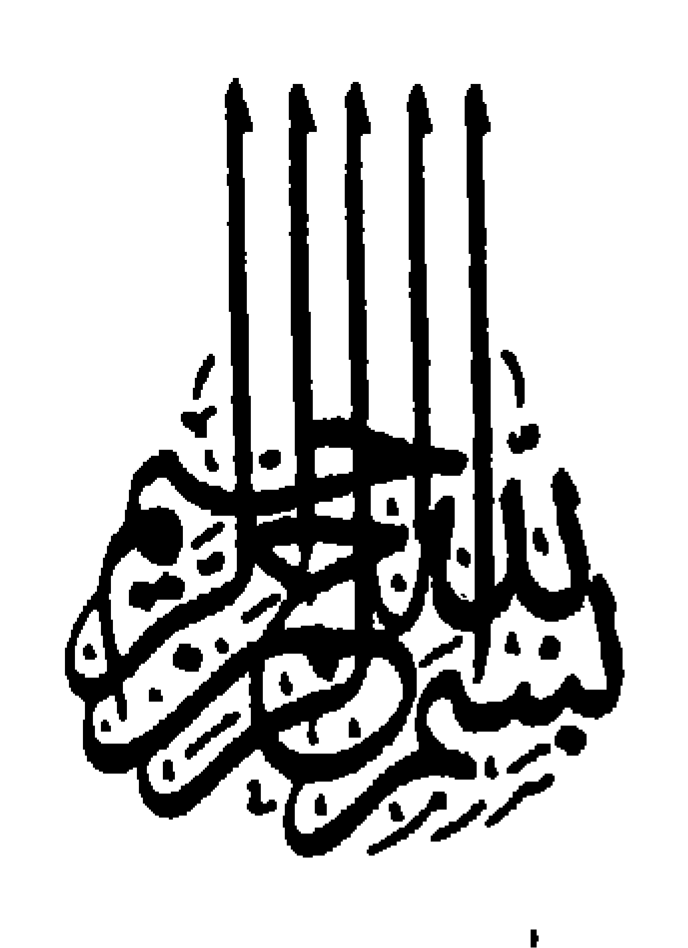
الدكتورة ماريان جيه. ليجاتو

تمهيد بقلم: فيفيان بارى

الدليل الذى لا غنى عنه لفهم الجنس الآخر - من الآن وإلى الأبد



لماذا لا يتذكر الرجال ويستحيل أن تنسى النساء



لماذا لا يتذكر الرجال ويستحيل أن تنسى النساء

الدكتورة ماريان جيه . ليجاتو

بالاشتراك مع
"لوراتوكر"



المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)				
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣	١	+٩٦٦
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)				
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠	١	+٩٦٦
الحياة مول	تليفون	٢٠٥٧٠١١	١	+٩٦٦
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١	١	+٩٦٦
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠	١	+٩٦٦
القصيم (المملكة العربية السعودية)				
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦	٦	+٩٦٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)				
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١	٣	+٩٦٦
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١	٣	+٩٦٦
الدمام (المملكة العربية السعودية)				
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١	٢	+٩٦٦
الاحساء (المملكة العربية السعودية)				
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١	٣	+٩٦٦
جدة (المملكة العربية السعودية)				
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦	٢	+٩٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧	٢	+٩٦٦
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧	٢	+٩٦٦
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥	٢	+٩٦٦
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)				
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦	٢	+٩٦٦
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)				
بجوار مسجد القبلتين	تليفون	٨٤٦٦٧٦١	٤	٠٩٦٦
الدوحة (دولة قطر)				
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢		+٩٧٤
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)				
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩	٢	+٩٧١
الكويت (دولة الكويت)				
الحولي - شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١		+٩٦٥

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

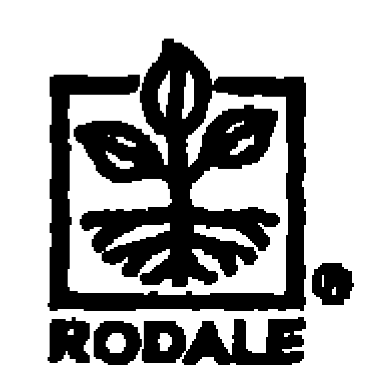
الطبعة الأولى ٢٠٠٧

WHY MEN NEVER REMEMBER & WOMEN NEVER FORGET

Dr Marianne J. Legato

with
Laura Tucker





المحتويات

تمهيد

إذا قام كائن فضائى من كوكب آخر بكتابة تقرير بعد عودته يدون فيه الملامح الأساسية للجنس البشرى التى اكتشفها فى بعثة استكشافية لكوكب الأرض . فسوف يذكر أن للبشر أحجامًا وألوانًا مختلفة.. وأن منهم الذكور والإناث . وربما يضيف هذا الكائن الفضائى أنه على الرغم من اختلاف الذكور عن الإناث فى الملبس . والسلوك ، وفى بعض الأشياء الثانوية ، إلا أن أجسامهما مبنية على نفس المنظومة البشرية . ويشتركان فى الوظائف الحيوية تماما . ولهما نفس الأعضاء الأساسية . والجهاز العصبى . وهو استنتاج منطقى كما قد يبدو .

ومع أن الكائن الفضائى لم يستطع التوصل إلى الإجابة الصحيحة . إلا أن ذلك لم يسترع الدهشة لأن الدراسات السابقة فى الطب البشرى للقرنين التاسع عشر والعشرين قدمت أدلة قاطعة على صحة هذا الرأى . ولأنه لم يحدث من قبل ، إلا عندما أوشكت الألفية الماضية على الانتهاء . فقد أدرك الأطباء البشريون أخيراً صحة الشكوك التى انتابت الرجال والنساء منذ آلاف السنين بأنهما يختلفان بصورة جذرية عن بعضهما البعض .

استطاعت " ماريان ليجاتو " ، أستاذة الطب الإكلينيكى فى جامعة كولومبيا . وواحدة من أوائل الخبراء في الاختلافات ما بين الجنسين ، أن تكون فى طليعة هذه الثورة المعرفية الجديدة ، التى لم تكتف فقط بالاختلافات السلوكية بين الرجل والمرأة - والتى أقر بصحتها العالم بأكمله - ولكن الاختلافات فيما بين الجنسين من الناحية الفسيولوجية . فأهمية هذه الاختلافات ليست طفيفة ، ولكنها قد تمثل مسألة حياة أو موت .

يمكننا أن نأخذ على سبيل المثال القلب البشرى ، فقلب المرأة فى المتوسط أصغر حجماً ، كما يمكن للكائن الفضائى أن يتوقع ، لأن المرأة فى المتوسط

أصغر حجماً من الرجل ، ولكن التكوين العضلي لقلب الرجل أقل مرونة منها . وتزيد احتمالات الإصابة بالنبضات المبتسرة أو غير الطبيعية (Arrthymias) لديها عن الرجل . وربما يرجع ذلك إلى التأثير الهرمونى البالغ . وفى الرجل يعد المجهود البدنى غالباً مسببًا رئيسيًا لاختلال ضربات القلب عن إيقاعها الطبيعي ، فى حين أن عامل تسارع النبضات فى المرأة يرجع فى معظم الأحوال إلى التغير الهرمونى .

حتى الأعراض الإكلينيكية للأزمات القلبية تختلف بين الجنسين . إن أهم ما نعرفه عنها هو وجود ألم مبرح فى منطقة الصدر . ولكن واحدة من بين خمس نساء يمكن أن تتعرض لأزمة قلبية على صورة ألم فوق منطقة البطن مباشرة . وضيق فى التنفس ، وإحساس بالغثيان . وتصبب العرق . فمثل هذا التحول عن الأعراض " المعتادة " معناه أن بعض النساء لسوء الحظ ممن يعانين من أزمات قلبية سيتم إعادتهن إلى منازلهن من قسم الحوادث بعدما شُخِّصَتْ حالتهن على أنها نوبة ذعر .

لم نعرف الكثير عن ذلك حتى التسعينيات من القرن الماضى . لأن معظم المعلومات المتوفرة عن الجهاز الدورى استقيناها من دراسات أقيمت بصورة حصرية على الرجال . ونتيجة لذلك ، تسببت الأدوية التى أنتجت لمعالجة الأمراض التي تصيب قلب الرجل أحياناً فى تفاقم المشكلات التى يتعرض لها قلب المرأة . معظم هذه العلاجات يعمل على إطالة المدة التى يستغرقها القلب في الاسترخاء بعد كل نبضة ، ولكن عند النساء يستغرق القلب فترة زمنية أطول للقيام بذلك عن الرجال ، مما يتسبب فى زيادة عدد ضربات القلب ، وهو عكس ما يحدث للرجال . وعلى الأخص هناك نوع من نمط النبضات يمكن أن يكون مميتاً ، ويطلق عليه اسم Torsade de pointes . وقد كشف تقرير حول اختبارات أدوية القلب فى الثمانينيات من القرن العشرين أن النساء يمثلن نسبة سبعين بالمائة من حالات الإصابة بـ Torsade De Points المرتبطة بالأدوية .

تتعامل أجسام الرجال والنساء مع الأدوية بطريقة مختلفة ، وهو الشيء الذى اكتشفته عند قيامي بإعداد برنامج خاص لمحطة " بى . بى .سى "

حول التوجه المتزايد نحو تصنيع الأدوية المتخصصة . فهناك عائلة من الإنزيمات تسمى منظومة P450 هى المسئولة عن عمليات التحلل لآثار الأدوية داخل الجسم بنسبة تقدر بحوالى ثلثى الأدوية الموصوفة . أحد هذه الإنزيمات يسمى CYP3A4 . وهو يعمل بصورة نشطة فى النساء عن الرجال بنسبة أربعين فى المائة . إن معنى ذلك أن أجسام النساء تتخلص من آثار بعض الأدوية بصورة أسرع . وربما يحتجن إلى جرعات أعلى حتى يحصلن على نفس التأثير العلاجى . وعلى الأخص فى الفترة السابقة على الحيض مباشرة عندما تؤدى المعدلات المرتفعة لمستويات الهرمونات بصورة مؤقتة إلى ارتفاع معدلات التخلص من آثار الأدوية .

مثل هذه الاختلافات البالغة فى تأثير الدواء فيما بين النساء والرجال تعنى أنه من المنتظر الآن للاختبارات الإكلينيكية للأدوية أن تشمل أفرادًا من النساء . وهو الأمر الذى لم يكن مألوفا بالطبع منذ عشرين سنة ماضية . عندما كان يتم اختبار معظم الأدوية تقريبا على شبان يتمتعون بالصحة . وقد أدى ذلك إلى وجود حالات شاذة مثيرة . فهل تعلم . على سبيل المثال . أن الأدوية التى تستخدم فى أثناء المخاض داخل أقسام الولادة لم يتم اختبارها قط رسمياً على النساء ؟ أجل ، كانت أدوية التوليد يتم اختبارها على الرجال .

وعندما بدأ الناس فى المقارنة ما بين الجنسين بدأ يتضح أن الاختلافات فيما بين الرجال والنساء لا تقتصر على منظومة جسدية واحدة . ولكن هناك نسباً متفاوتة فيما بينهما . فالنساء على سبيل المثال يتمتعن بجهاز مناعة أقوى . مما يجعلهن أقل عرضة للعدوى ، ولكنهن يعانين بصورة أكبر من أمراض المناعة الذاتية مثل روماتويد المفاصل ، ومرض تصلب الأنسجة المتعدد . وربما يكون ذلك أيضا السبب وراء حقيقة غريبة ولكنها صحيحة بالنسبة للاختلاف ما بين الجنسين وهى - أن الرجال هم الأكثر عرضة للعدوى الطفيلية من النساء . ولكن هناك المزيد من الأمثلة على ذلك ، فالعصارة الصفراء التى يفرزها كبد المرأة تختلف عن تلك التى يفرزها كبد الرجل ، وهو ما يفسر السبب وراء شيوع الإصابة بحصوات المرارة بين

النساء . يستغرق الطعام زمنًا أطول حتى يتمكن من المرور فى أمعاء المرأة عما يستغرقه عند الرجل . وتميل بشرة المرأة للإصابة بالتجاعيد عن بشرة الرجل .

توافقت التجارب الأولية المؤقتة لتركيب أدوية خاصة بكل جنس على حدة لحسن الحظ مع المحاولة غير المسبوقة لكشف أسرار الجسم البشرى التى وفرتها تقنيات التصوير مثل تقنية التصوير بالرنين المغناطيسى . لقد أدت النتائج المكتشفة إلى إعادة كتابة المصادر الطبية وخصوصاً المتعلقة بالمخ . فى هذا الكتاب الذى بين يديك تركز " ماريان ليجاتو " على العديد من الاختلافات فيما بين الجنسين فى تشريح المخ ووظائفه . وتربط بينهما وبين السلوكيات التى غالباً ما نلاحظها فى شركاء حياتنا . وبذلك تكون قد أوجدت جسراً من التواصل يعبر الهوة الساحقة من سوء الفهم التى تواجدت من غير أدنى شك بين الجنسين .

فعلى سبيل المثال . دائماً ما تشتكى المرأة من عدم إنصات الرجل لها ... أما الرجل فيشتكى من عدم توقف المرأة عن الكلام . حسناً . ألم نكن سنتوقف عن الكلام إذا كان الرجال قد استمعوا لنا من البداية ؟ وماذا عن العبارة التى يكررها الرجل من حين لآخر - " أنا لست قارئاً للأفكار " ؟

تحاول الدكتورة " ليجاتو " أن تشرح الاختلافات بين الكيفية التى ينصت بها كلا الجنسين والأشياء التى يركزون على سماعها . إن قدرة الرجل على استيعاب اللغة . وفهم ما يقال أمامه تقل من حوالى سن الخامسة والثلاثين ، بينما تحتفظ المرأة بهذه القدرة حتى بلوغها سن اليأس . إن فك شفرة الكلمة المنطوقة يعتبر أسهل بالنسبة للمرأة . بادئ ذى بدء يشترك المخ لدى المرأة فى هذه العملية ، بينما يقتصر الفص الأيسر عند الرجال على القيام بها . وإليك المزيد . تعتمد الكثير من عمليات التواصل على الكلمة غير المنطوقة ، وتعبيرات الوجه . وغيرها من العلامات غير اللفظية . وتستطيع المرأة ببراعة أن تفسر قدرًا هائلاً من تعبيرات الوجه أكثر مما يستطيع الرجل ، مما يعطيها ميزة التعاطف مع مشاعر الآخرين . تتمتع المرأة أيضاً بذاكرة قوية لكل ما تسمعه . ومعنى ذلك أنها

يمكنها استرجاع نقاط بعينها دارت في مناقشة نسيها الرجل منذ زمن طويل .

ومع ذلك يكون من الخطأ أن نعتقد في وجود نموذج لعقل الرجل . ونموذج آخر لعقل المرأة . فهناك بعض الشذوذ عن القاعدة الأساسية . والذى ينتج عنه وجود نساء يتمتعن بالقدرة على التحليل . ورجال يتمتعون بالحس المرهف . إن معرفتنا بوجود مثل هذه الاختلافات تشبه إلى حد بعيد امتلاكنا لحقيبة الأدوات . فبدلا من إظهار السخط والغضب . يمكن لكلا الجنسين أن يعدل من الطريقة التى يتحاور بها مع الآخر . فتبنى مثل هذا الموقف . كما تقول " ماريان ليجاتو " فى هذا الكتاب الرائع . هو أفضل شيء يمكن تقديمه . ونتيجة لذلك تتشكل علاقات أكثر قوة .

أما بالنسبة للاختلافات من الناحية الفسيولوجية . فاسمحوا لى بقيامى بهذا التكهن . سيزدهر التخصص الخاص بوجود طب يهتم بالاختلافات ما بين الجنسين . لأن الأبحاث كشفت عن نقاط أساسية فى هذه الاختلافات . والتى إذا ما تم استغلالها بصورة صحيحة . ستتحسن طرق العلاج . ويزداد فهمنا لكلا الجنسين .

فيفيان بارى

عالمة بالممارسة ، وهى فى الأصل كاتبة وإذاعية ، وهى الآن محررة للقسم العلمى لمجلة Good Housekeeping ،
ومؤلفة كتاب " The Truth about Hormones "

المقدمة

تحليل بنية الشجار

دخلت " ليز " إلى المنزل لتجد زوجها يشاهد مباراة لكرة القدم . بينما كانت صغيرتهما تلهو عند قدميه . واستطاعت أن تستنتج أن " إيلا " قد أمضت ساعات طويلة فى اللعب الجاد من رائحة العرق التى تفوح منها . والتى استقبلتها وهى تميل ناحيتها لتقبلها . وقالت : " هل أمضيت يومًا رائعًا فى المتنزه . يا عزيزتى ؟ وهل استمتعتِ بالتزلج ؟ " .

كانت الفوضى تعم المنزل ، ومن المتوقع ذهابهم إلى منزل والدى " تيم " فى غضون ساعة . ولم تنته بعد من إعداد الكعك . قامت " ليز " بالاتصال برقم إحدى زميلاتها وهى تخرج مسحوق البسكويت من الخزانة . وبينما كانت سماعة الهاتف لا تزال على أذنها . علمت أن هناك رسالة إلكترونية مهمة عن اجتماع الغد لم تصل إليها بعد . فقامت بإجراء بعض التعديلات الخاصة بالعرض القادم ، وهى تضيف بعض رقائق الشيكولاته إلى الخليط .

وبعدما وضعت الكعك داخل الفرن ، اتجهت " ليز " إلى غرفة نومها ، وهى تخلع ملابسها فى الطريق . ونادت على " تيم " بأعلى صوتها قائلة : " هل بإمكانك تغيير ملابس " إيلا " لتكون جاهزة للخروج ؟ لقد تركت فستانها وحذاءها بالخارج " .

وعندما خرجت " ليز " من الغرفة ، وجدت " تيم " يمر فى تململ من أمام الباب . وعندما انحنت لتضبط ملابس " إيلا " رأت بقعة لزجة تلتصق بشعر ابنتها فسألته : " ألم تقم بتنظيفها ، أليس كذلك ؟ " ، فرد عليها فى غضب : " أجل لقد تأخرنا هيا بنا نذهب . "

ولكن عندما مدت " ليز " يدها لتأخذ " إيلا " من مقعدها إلى خارج السيارة عند منزل أهل زوجها . اشتمت رائحة عطنة تشبه رائحة عرق الملعب . وعندما دققت النظر في يدى " إيلا " الغضتين وجدتهما وقد امتلأتا بحبات الرمل وأصبح لونهما رماديًا من شدة الاتساخ .

قالت " ليز " بصوت خافت يعبر عن استهجانها : " إن يديها قذرتان يا " تيم " "

فقال وقد بدا عليه الارتباك من نبرة صوتها : " سأنظفهما عندما ندخل إلى المنزل " . وأحست " ليز " بأن انزعاجها المتزايد سيتفاقم حتى يصبح ثورة غضب عارمة . وقالت : " إن المسألة ليست كذلك يا " تيم " . لماذا لم تتمكن من ملاحظة عدم نظافتها وأنت تغير لها ملابسها ؟ انظر إلى وجهها ! إنها كانت بحاجة إلى أن تأخذ حماما . ومعنى ذلك أنها كانت تضع التراب في فمها . وهو أمر مقزز للغاية . بالإضافة إلى أنه في شدة الخطورة عليها . فما الذى دهاك ؟ " .

بدأ " تيم " في التحرك وهو يطبق على فمه . وسار بخطى متثاقلة إلى داخل المنزل ، ولسان حاله يقول : " الأطفال قد يأكلون بعضا من التراب ولا يحدث لهم شيء " . وسارت من ورائه " ليز " . فالسيل الذى ألقته عليه من التوبيخ والتأنيب لم يدفع زوجها الهادئ الطبع للرد عليها .

وما إن وصلوا إلى الحفلة حتى استعاد " تيم " اتزانه من جديد ، ولكنه وجد زوجته لا تستجيب لأى محاولة منه في إجراء حوار معها . ولهذا أدخل عمه معه في مناقشة ساخنة وتفصيلية عن أنباء اليوم بأسلوب يغلب عليه المزاح ، والخلط بين الموضوعات بدلاً من التركيز على موضوع واحد ، وفي خلال دقائق معدودة غطت هذه المناقشة تماماً على مضايقة " ليز " له .

وعلى الجانب الآخر ، ألقت شقيقة " تيم " نظرة واحدة على وجه " ليز " المحمر ، وحدقتى عينيها المتسعتين فجذبتها إلى داخل المطبخ لتعانقها وتتحدث معها . انفجرت " ليز " من الغضب قائلة : " لا يمكنني أن أصدق ما فعله . إن ابنتى تبدو وكأنها إحدى الأطفال المشردات في رواية " أوليفر

تويست " ! فما الذى دهاه عندما ألبسها فستان الحفل من غير أن يبالى حتى بأن يمسح وجهها ويدها بالمنشفة ؟! " .

وازدادت المشكلة سوءًا إزاء " تيم " بشكل أكبر حيث قالت : " إن مستويات الرصاص فى تربة الأراضى المجاورة لنا مرتفعة جدا . وكأننا لم نصب بحالة ذعر كافية بعد تجديدات المنزل . بعندما جاءت الاختبارات الأولية لتكشف عن ارتفاع نسبة الرصاص . فهل يريدها أن تتعرض لتلف بالمخ ؟

ويتصاعد صوتها وهى تقول : " لقد طلبت منه مساعدتها فى ارتداء ملابسها . وسألته إذا ما كان قد قام بتنظيفها أولاً أم لا . فكيف بإمكانى أن أكون أكثر تحديدا من ذلك فى طلبى ؟ أينبغى علىّ عندما أتركها معه تذكيره بألا يضعها داخل الفرن أيضا ؟ "

استمر غضب " ليز " فى غليانه البطئ بقية هذه الليلة . وظلت تعيد على نفسها النقاش الذى دار طوال طريق عودتها إلى المنزل . وعندما لم تستطع الخلود إلى النوم . قامت بمراجعة مفكرتها الخاصة بالعرض التقديمى الذى سيتم إجراؤه فى اليوم التالى . وهى لاتزال مستمرة فى تحليلها للنقاش الذى يدور فى مؤخرة عقلها .

وفى صباح اليوم التالى رفضت " ليز " دعوة تيم لممارسة العلاقة الحميمة . وحضرت إلى مائدة الإفطار وهى مصرة على التوصل إلى حل . وكالعادة . قاوم " تيم " أى محاولة منها فى الدخول فى محادثة جادة بشأن الشجار الذى دار بينهما . ومعناه بالنسبة لعلاقتهما . وقالت " ليز " لنفسها فى أسى : " إنه لا يبالى كثيراً بمشاعرى ولا بحزنى " .

وفى الواقع ، لم يكن " تيم " يدرك سبب غضبها . وكان يتساءل فى نفسه لمئات المرات : " لماذا تتحول كل مشكلة صغيرة إلى مأساة مروعة ؟ ولماذا تصنع كل هذه الجلبة من لا شيء ؟ لماذا كل ذلك مع أن المسألة قد انتهت . ألا يمكنها أن تغض طرفها . وتدع الحياة تمر ؟ " .

تباين أسلوب التفكير لدى الجنسين : ومعنى ذلك بالنسبة للعلاقات الإنسانية

عند النظر من زاوية واحدة إلى النقاش الذى دار بين " ليز " و " تيم " نرى أنه لم يكن سوى مشادة كلامية عادية كثيراً ما تحدث بين الأزواج . ولكن عند النظر إليه بمنظور مختلف . نتبين أنه يجسد بدقة الخلافات التى غالباً ما تحدث بين الرجال والنساء وأسبابها .

نحن مختلفون

لم يكن زواج " تيم " و " ليز " تعسًا . ولكن عندما يحدث بينهما خلاف مثل هذا ، يشعر كل منهما باغترابه عن الآخر . فتقول " ليز " : " لا أستطيع أن أستوعب أن كلاً منا يرى نفس الأشياء بطريقة مختلفة . فهو يبدو بالنسبة لى وكأنه ينتمى إلى جنس آخر مختلف عنى تماماً . " ولكن " تيم " لا ينتمى إلى جنس آخر ، ولكنهما فقط مختلفان . فالخطأ الذى نشترك فيه ، سواء كنا رجالاً أو نساءً ، هو أننا نريد ونصر . ونطلب من الآخر أن يكون مثلنا - بل ونأمره بذلك . ولكن هناك حقيقة بسيطة نرفض تصديقها مع أنها لا تقبل الجدل ألا وهى " نحن مختلفون " .

إن الاختلافات بين الذكور والإناث كبيرة ، ولا تقبل أى تغيير عند أى شخص حتى هؤلاء الذين يلاحظون سلوك الحيوانات بصورة عارضة . فكلب " البج " الذى أقتنيه أكبر وأقوى وأكثر نشاطًا من شقيقته . وبينما تمضى ساعات طويلة فى هدوء . وهى تلتف حول قدمى أو تختفى إذا أحست بالبرد أو أن السماء ستمطر بالخارج ، يقوم هو بالتجول فى أرجاء المنزل باحثاً عن لعبة يفضلها ، أو يعض قدمها ليحفزها على أن تنهض نلعب معه ، وهو يحب الخروج للتمشية . ويشاكس كل حمامة يقابلها فى الطريق .

لماذا إذن هذا الاختلاف ؟ طوال العقد المنصرم . تزايدت تدريجيا الرغبة في اكتشاف الاختلافات الطبيعية الدقيقة . وأهميتها بالنسبة للرجال والنساء . فالفرع الجديد من الطب الذى يهتم بكل جنس على حدة نتج عنه إدراك مذهل للكيفية التى يتحكم بها الاختلاف البيولوجى للجنس فى الطريقة التى نتفاعل بها مع العالم من حولنا ـ وحتى تجاربنا مع المرض . فنحن مختلفون بصورة كلية فى جميع أنظمة أجسامنا . من الجلد الذى يغطى أجسامنا . إلى القلب الذى ينبض داخل صدورنا . إلى الأمعاء التى تقوم بهضم الطعام الذى نتناوله .

وتتضح هذه الحقيقة أكثر ما تتضح داخل المخ . وهو العضو الذى يصل وزنه إلى ثلاثة أرطال . ويحتوى على كل الأشياء التى تجعل منا بشرا : مشاعرنا . وآرائنا . وفهمنا للكون من حولنا . وكل ما يتعلق بحياتنا الفكرية والانفعالية .

الرجال والنساء يفكرون بطريقة مختلفة ، ويعالجون المشكلات بأسلوب مختلف ، ويؤكدون على أهمية الأشياء بطريقة مختلفة ، وينظرون إلى العالم من حولهم من خلال منظارين مختلفين تماماً .

منذ اللحظة الأولى من حياتنا داخل أرحام أمهاتنا ، وحتى اللحظة الأخيرة من أعمارنا . نتلقى المعلومات داخل عقولنا بطريقة تختلف اختلافاً جذرياً باختلاف جنسنا فى التشريح ، والتركيب الكيميائى ، وتدفق الدم ، وعمليات الأيض . وتختلف كذلك الأنظمة نفسها التى نستخدمها فى توليد الأفكار والمشاعر والانفعالات ، وفى تكوين الذكريات ، وبلورة المفاهيم ، وإضفاء الذاتية على خبراتنا الشخصية وحل المشكلات .

كيف لم يتسن لنا التوصل إلى ذلك من قبل ؟ ذلك يرجع إلى أن العلماء لم يهتموا بدراسة المرأة ، واكتفوا بإجراء دراساتهم على الرجل . ولم يحدث ذلك إلا عندما أصرت النساء أنفسهن على السماح للباحثين (بل

وتشجيعهم) على إجراء التجارب عليهن مباشرة . ترتب على هذه الخطوة الجديدة الهائلة فى أبحاث الطب أن حصلنا على المعرفة العلمية التى تؤكد على الحقيقة التى نعرفها على الدوام : إن الرجال والنساء يختلفون عن بعضهم .

فى اعتقادى أن الاختلافات القائمة بيننا تقدم مفتاح الحل الرئيسى للخلافات التى تحدث أحياناً بين الرجال والنساء . وأود أن أوضح لكم معنى ذلك ، ولذلك دعونا نعود إلى الوراء وندقق النظر - ليس على من أصاب ومن أخطأ - ولكن على " تحليل " الشجار الذى بدأ به هذا الفصل .

فما الذى كان يحدث بالفعل عندما تشاجر " تيم " و " ليز " ؟

تحليل الشجار : ما بعد الحدث

فى غضون ثوان معدودة من وصول " ليز " إلى المنزل . كان جسم " ليز " فى أتم الاستعداد للدخول فى معركة . ففى كل مرة تتعامل فيها مع باعث جديد للتوتر - بداية من المنزل غير المرتب ، والكعك الذى لم تنته من إعداده بعد ، ورسالة البريد الإلكترونى التى لم تصلها - يقوم مخها بإرسال إشارات إلى الهرمونات كى تساعدها على التكيف مع التوتر ، عن طريق رفع ضغط الدم ودفع القلب لأن ينبض فى معدل يساوى ضعف المعدل العادى تقريباً . وفى النساء ، تتصل لوزة المخ ، وهى جزء من المخ مسئول عن الاستقبال ، والاستجابة لمحفزات التوتر ، بروابط وثيقة بأجزاء فى المخ مسئولة عن ضبط ضغط الدم ، ومعدل ضربات القلب . أما الرجل ، فعلى النقيض ، لا يتمتع بمثل هذه الشبكة العصبية الوثيقة ؛ ولأن " تيم " كان منغمساً كلياً فى لعبته ، فلم يصب مطلقاً بالتوتر .

ومن المرجح أن " تيم " كان سيقترح على " ليز " ، إذا ما تُركَ لهواه الشخصى ، وخصوصاً مع ضيق الوقت ، أن تصرف النظر عن إعداد الكعك ؛ لأنه يوجد بالطبع طعام كاف فى الحفل وليس هناك داع لوجوده . ولكن مخ " ليز " أفرز هرمونًا مهمًا للغاية يسمى " الأوكسيتوسين " الذى حفزها على

بناء الروابط والعلاقات . والحفاظ عليها مع الآخرين . وخصوصاً هؤلاء الذين يمكنهم مساعدتها في الاعتناء بـ " إيلا " ، مثل والدى " تيم " . وترتفع مستويات هذا الهرمون على الأخص عندما تكون المرأة واقعة تحت ضغط التوتر ـ وهذا يجعل من " الأوكسيتوسين " هرمونًا مميزًا للمرأة وأداة قوية يمكن أن تساعدها فى مجابهة التحديات عن طريق توظيف الآخرين لخدمتها . وفى هذه الحالة . زود هذا الهرمون " ليز " بالقدرة على أن تدفع نفسها لعمل كمية من الكعك لدعم الروابط الأسرية .

تتمتع " ليز " بالمزيد من المادة السنجابية الموجودة فى الجزء الأمامى من القشرة المخية . وهى المنطقة الواقعة مباشرة خلف العينين ، أكثر مما لدى " تيم " . فهذا هو المركز التنفيذى للمخ ، أى المدير التنفيذى الذى يتحكم فى سلوكياتنا المعقدة . وتتمتع " ليز " أيضاً بالمزيد من الروابط بين فصى المخ . وهو ما قد يفسر الكيفية التى استطاعت بها أن تتعامل مع تيارات مختلفة من المعلومات فى نفس الوقت ـ مثل إجراء تعديل على عرضها التقديمى بينما كانت تتابع طريقة تحضير الكعك ، أو تحليلها الذى لم ينته للنقاش الذى وقع بينها وبين " تيم " فى أثناء قيامها بمراجعة سريعة لفكرتها . ويقوم " تيم " فى معظم الأوقات بتنشيط جانب واحد من مخه فى أثناء تلقيه للمعلومات . ومعنى ذلك أنه يتعامل فى كل مرة مع شيء واحد فقط ؛ حيث يحدد المشكلة ، ويصل إلى الحل ، ثم يقوم بتنفيذه . وهذا هو أحد الأسباب التى جعلته لا ينتبه إلى احتياجات " إيلا " فقد كان حله " للمشكلة " ـ وهى تأخرهم عن الحفل ـ أن يقوم بوضع ملابس الطفلة عليها فى أسرع وقت ممكن .

ولكن " ليز " ، بالطبع . ركزت على مشكلة مختلفة : ألا وهى يدا " إيلا " المتسختان . واستقبل المركز التنفيذى لعقلها ذلك على أنه نوع من الإنذار . فهو يقوم بإرسال رسالة إلى جزء فى المخ يمكنه مساعدتنا فى الوصول إلى ذكريات من تجاربنا السابقة . وأيضا إلى الجزء الذى يقوم بتخزين الذكريات التى تعبر عن تجارب مشحونة بالعواطف والانفعالات ـ

مثل النتائج السابقة لاختبار نسبة الرصاص عند " إيلا " . والتى جاءت مرتفعة بعد إصلاحهم للمنزل .

لقد كان " تيم " خائفاً على " إيلا " كذلك . ولكن تجربة " ليز " معها كانت أكثر سوءًا من حيث الكم بسبب طبيعتها . فالنساء لديهن نسب أعلى من هرمون الأستروجين مما عند الرجال . وهذا الهرمون يقوم بشيئين عندما تتعرض النساء للتوتر . أولاً . يطيل من فترة إفراز هرمون التوتر ، الكورتيزول . ولهذا تشعر المرأة بأنها تتعرض لتوتر يفوق ما يتعرض له الرجل فى نفس الموقف . يقوم الاستروجين كذلك بتنشيط أكبر كم ممكن من الخلايا العصبية فى المخ بصورة أكبر مما يحدث مع الرجل ؛ وهذه الخلايا النشطة تمد المرأة بشبكة الاتصالات التى تحتاجها لتكوين ذاكرة تفصيلية للأحداث المتوالية . ولهذا تشير مستويات الهرمون لـ " ليز " أنها بالفعل تحظى بذاكرة أكثر تفصيلاً ووضوحاً عن " تيم " . إن هذه الطبيعة الخاصة بالمرأة تتيح لها أن تعتنى بـ " إيلا " جيداً من خلال تَذكُر المواقف الخطرة التى تعرضت لها لكى تتجنبها فى المستقبل .

ويمكننا أيضاً أن نلاحظ الاختلافات ما بين " ليز " و " تيم " من طريقة نقاشهما ، الفص الأيسر لمخ " ليز " ، وهو مركز القدرة على استيعاب اللغة . يحتوى على مادة سنجابية أشد كثافة من " تيم " ، وهى تستخدم شقى المخ عند الكلام ، بينما يستخدم " تيم " أحدهما فقط . وربما تفسر هذه العوامل أسلوب " ليز " الغنى فى التعبير ، والمستفيض عند توجيه الاتهامات وسلوك " تيم " القابل فى التزام الصمت . ورأينا هذه المهارات اللفظية فى صورة عملية كذلك فى أسئلة " ليز " لـ " إيلا " التى دارت حول اليوم الذى قضته فى التنزه . فهذه هى وظيفة " ليز " الطبيعية لأن تدفع " إيلا " التى لم تستطع النطق بعد لتعلم اللغة .

هذه القدرة الفائقة على التواصل هى التى تفسر أيضاً كيف استطاعت شقيقة " تيم " أن تدرك غضب " ليز " فور رؤيتها ، فالنساء يتمتعن بمقدرة عالية على قراءة الإشارات الدقيقة والخفية للغة التعبير الإنسانى عن الرجال ، حتى يمكنهن تحديد متطلبات أطفالهن الذين يعتمدون عليهن

بشكل مطلق . ولا يمكنهم التعبير بالكلمات . وكما رأينا . فإن الصلة التى ربطت بين المرأتين فى هذا الموقف تمثل النموذج الأمثل لسلوك النساء فى مواجهة التوتر : فهى تقدم النموذج الأفضل لحماية الذات عن نموذج الرجال الذى يتمثل فى ردة فعل " الكر أو الفر " .

بإمكانى أن أستفيض فى الحديث أكثر من ذلك . ولكن يمكنكم أن تلاحظوا مدى التعقيد حتى فى مثل هذا الصراع العائلى المعتاد . وكم يظهر الفروق ما بين الرجل والمرآة .

ولكن ما معنى ذلك كله ؟

إذا كان الرجال والنساء مختلفين بشكل جوهرى . ومن الناحية البيولوجية أيضاً . فما معنى كل هذه الاختلافات بالنسبة للمصير النهائى للعلاقات ما بين الجنسين ؟ وهل من المحتوم على " ليز " و " تيم " أن يلجأ كل منهما إلى السلوكيات التى تعبر عن الفروق النوعية بينهما . والتى أملاها عليهما عقلاهما المختلفان من الناحية البيولوجية . حتى يحملق كل منهما فى الآخر بغضب بسبب عدم نظافة ابنتهما ؟

لحسن الحظ لا . فأنا أومن بشدة بأن الفهم الأفضل للاختلافات الموجودة بيننا . والمحاولة الصادقة للتعلم من أساليب التكيف عند شركاء حياتنا ستساعدنا فى تضييق هذه الهوة .

صورة الأشياء فى المستقبل

من الواضح أن العديد من سلوكياتنا تضرب بجذورها فى طبيعتنا البيولوجية ، وهى الطبيعة التى فهمنا عنها الآن أنها تختلف وفقاً لاختلافنا الجنسى . ولكن ثمة علماً شديد الحداثة ، والغرابة - حتى أنه جعل مكتشفه يحصل على جائزة نوبل - يوضح حقيقة بعينها ، وهى أن جميع المخلوقات التى لديها جهاز عصبى ، تتأثر من الخبرات التى تتعرض

لها من العالم من حولها مما يغير من التركيبة الأساسية للمخ . بعبارة أخرى ، سوف يتغير عقلك بعد قراءتك لهذا الكتاب !

إذا كانت التجربة تغير من كيمياء وتركيب المخ ، وإذا كان المخ هو مصدر جميع السلوك الإنسانى ، إذن يمكن للرجال والنساء أن يتعلموا الكثير عن طبيعتهما ، ويغيروا من عقولهم بطرق أكثر فاعلية . فمجرد فهم الاختلافات الموجودة فيما بيننا سيتيح لنا أن نبتهج لوجود مثل هذه الاختلافات ـ بدلاً من التصدى لها . إن كل جنس لديه شيء قيم ليقدمه . وفي الواقع ، إن العديد من الاختلافات ذاتها التي تتسبب فى نشوء صراع فى العلاقة هي التى تسبب الإحساس بالسعادة ؛ فالتباين بين خشونة بشرته ونعومة بشرتك على الأقل هى جزء من إحساس الطرفين بالسعادة عند التلامس .

ولكن هذا البحث الجديد جعلني أتساءل ما إذا كان بإمكاننا أن ندفع بهذه العملية خطوة واحدة إلى الأمام . إذا كان تعلم العزف على البيانو ، أو ممارسة رياضة الجمباز يغير من عقولنا ويجعلنا نتقن هذه المهارات أفلا يمكننا أن نغير من عقولنا بنفس الطريقة من خلال التمرن على المهارات والجوانب المتميزة للجنس الآخر ؟ فلا ينبغي علينا بعد الآن أن نتعجب من الفارق العظيم الذى يفصل بيننا : وعلينا بدلاً من ذلك أن نستفيد من المرونة الطبيعية الموجودة فى العقل ، وأن نستغلها فى تضييق الهوة بيننا .

استلهمت هذه الفكرة من سمكة تسمى " الشفاهي ذات الرأس الأزرق " . إذ كانت أنثى تلك السمكة هى الأكبر حجماً فى مجموعتها ، ولا يوجد حولها أى من الذكور ، فهى تلجأ إلى تغيير سلوكها إلى سلوك الأسماك من الذكور فى غضون دقائق من اكتشافها ذلك . وأعضاؤها التناسلية ستتحول بصورة أبطأ ؛ ولكنها ستتحول إلى أعضاء ذكرية فى خلال أيام من التغير السلوكى . ونحن بنى البشر لدينا هرمون يسمى " فاسوبريسين " ، وهو يعد الهرمون المماثل للمادة الكيميائية الموجودة فى مخ السمكة التى تحفز على التغيير السلوكى . فهل يمكننا نحن أيضاً التحول من جنس لآخر ـ أو على

الأقل أن يحدث التحول للصفات السائدة ـ إذا ما اقتضت ذلك البيئة من حولنا ؟

أنا لست الوحيدة التي استلهمت أفكاراً من سمكة " الشفاهي ذات الرأس الأزرق " : فقد كانت مصدر إلهام لمسرحية " إلاين ماى " The Way of All Fish ، وهي تتحدث عن الانقلاب الذى حدث فى ميزان القوة بين امرأتين : مديرة تنفيذية شديدة النفوذ والسكرتيرة الخاصة بها . تخيل معى كيف يمكن للمرء أن يختار جنسه وفقاً لما يقتضيه كل موقف على أساس الحالة النفسية . فأنا حتماً سأختار أن أكون رجلاً عند التفاوض للحصول على المزيد من الدعم ، أو الأموال من عمداء الجامعة فى " كولومبيا " . وسأختار أن أصبح امرأة فى اللحظة التى أغادر فيها عملى لأعود إلى منزلى وأسرتى .

فى النهاية . أعتقد أن مثل هذا التحول يحدث بالفعل ، كلما أصبحت الفرص التى تحصل عليها المرأة تشبه تلك المتاحة أمام الرجل ، وتشابهت على درجة كبيرة خبراتنا . وأعتقد بشدة ـ ويؤيدنى فى اعتقادى هذا بحث للأستاذ الدكتور " إيرك كاندل " ، من جامعة " كولومبيا " بكلية الأطباء والجراحين فى مدينة " نيويورك " ـ بأن تبادل الأدوار فيما بين النساء والرجال داخل مجتمعنا جعلنا متشابهين إلى حد بعيد ، وأخفى معه العالم المميزة التى كانت تضع سلوكيات الرجال والنساء فى قوالب منفصلة . وفى الواقع ، اكتشف العديد منا أن القواعد القديمة لم تعد قابلة للتطبيق بعد اليوم ، ونحن نعيش فى هذا العالم بعد الحرب العالمية الثانية ، وهذا العصر الذى شهد العديد من الآباء الذين يذهبون إلى مهرجان المدرسة مع أبنائهم بينما تسرع الأمهات إلى الذهاب للبنك الاستثمارى .

ولأننا نتعلم من بعضنا . وأصبحنا أكثر تشابها ، فأنا أعتقد أن بإمكاننا أن نحيا وفقا لإمكانياتنا فى الدنيا ، وأن نتواصل بطريقة فعالة مع شركاء حياتنا فى الحب والعمل . بدلاً من أن يشن كل منا حربًا ضد الآخر من وراء الخنادق .

لقد كان هذا الاعتقاد وراء الأسلوب الذى اتبعته فى تأليف هذا الكتاب . فالكثير مما وضعته فيه يعد ملخصًا لبحث يتناول الاختلافات القائمة فيما بيننا ، سواء كانت هذه الاختلافات نتيجة لتفرد كل نوع منا من الناحية البيولوجية ، أو أنها راجعة إلى المجتمع والثقافة اللذين يتدخلان فى تشكيلنا - وكيف يمكن لهذه الاختلافات أن تؤثر على علاقتنا التى تتخذ أطوارًا متنوعة فى أوقات مختلفة من حياتنا . من المدهش أن نرى أن منظورنا لهذه الاختلافات يتغير : فالتناقضات ذاتها التى ربما جعلت من شخص ما يبدو جذاباً لنا فى طور التودد ، وفترة التعارف الأولى ربما تكون هى أيضاً سبب الخلاف على طول رحلة تربيتنا للأبناء (ملحوظة : لقد تتبعت التطور المعتاد لهذه الأشياء . على الرغم من علمى بأن هناك أشخاصًا يمارسون العلاقة الزوجية من قبل أن تنشأ بينهم مشاعر الحب ، وقد لا تولد مطلقاً بينهم ، والعديد من الأزواج يحجمون باختيارهم عن الإنجاب) . ولأننى أؤمن بقدرتنا على التغيير . ولأن هذا البحث الجديد والرائع قد أوضح لنا أن بإمكاننا أن نتغير حتى فى معظم المستويات الأساسية ، فقد ضمنت فى ثنايا هذا الكتاب نصائح إرشادية ، وضعت من أجل مساعدتك على تجاوز الصراعات التى قد تطرأ أحيانا نتيجة لهذه الاختلافات .



ربما تراودك بعض التساؤلات عن الأشياء التى أهلتنى لتأليف هذا الكتاب ، على كل حال ، لقد أهلتنى دراستى لأصبح متخصصة فى القلب والأوعية الدموية والأمراض الباطنة ، ولست متخصصة فى المخ والأعصاب ، ولا خبيرة فى العلاقات الإنسانية ولكننى التحقت بفرع الطب الموجه لكل جنس على حدة منذ بداية ظهوره . ففى الثمانينيات والتسعينيات من القرن الماضى فى الولايات المتحدة ، وصل الاهتمام بمجال صحة المرأة إلى أشده .

فقد كان في الأساس جهدًا تسويقيًا بذله الأطباء والمستشفيات لمحاولة إرضاء المرأة التي تتخذ معظم القرارات الطبية داخل الأسرة . إن العلم الذى يهتم بالاختلافات ما بين الجنسين لم يكن له وجود حقيقى عند هذه النقطة ، وغالبًا لم يكن له أى نوع من التمويل سوى الحصص المالية التى يتم تخصيصها لصالح مراكز المرأة المنفصلة مكانيًا عن بعضها . والتى يقتصر العمل بها فى قطاعى الطب والتمريض على الإناث ، وتغلب ألوان الباستيل الرقيقة على ديكوراتها . وينصب التركيز كليًا على الصورة المعتادة لصحة المرأة الظاهرة : صور أشعة إكس على الثدى ، واختبارات مسحة عنق الرحم . فليس هناك سوى اهتمام ضئيل يكاد يكون شبه منعدم بالاحتياجات الخاصة لجسم المريضة ككل .

وفى عام ١٩٩١ . قمت بتأليف كتاب يحمل اسم The Female Heart ، وهو يعد الكتاب الأول الذى اهتم بالكيفية التى يختلف بها نظام كل عضو عند الرجل والمرأة . وقد أثار ذلك قدرًا هائلاً من الاهتمام ، وفى أثناء قيامى بجولة حول العالم لإلقاء محاضرات فى هذا الموضوع ، بدأت أتساءل بينى وبين نفسى عن وجود اختلافات مهمة بين الأعضاء الأخرى عند الرجل والمرأة . فإذا كانت هناك أى منها ، إذن من المهم أن نضع فى الاعتبار ، ليس فقط الأسلوب الذى أجرى به البحث ، ولكن أيضاً الطريقة التى نتعامل بها مع المرضي : وهى أن نقر بأن الرجال والنساء ليسوا متماثلين تماماً . لم أكن أعرف ما أفعله ، ولكن كان واضحاً بالنسبة لى أن هناك شخصاً ما يمتلك مستويات عالية من التدريب العلمي الدقيق ، سوف يستطيع إيجاد الحل الذى أنتظره إذا ما قدر لهذا المجال الجديد للطب الخاص بالاختلافات ما بين الجنسين أن يستمر .

ولهذا ذهبت فى عام ١٩٩٧ إلى رئيس قسمى فى جامعة كولومبيا ، فى نيويورك ، لأطلب منه الدعم فى إنشاء برنامج مخصص لدراسة الاختلافات بين كيفية مواجهة الرجال والنساء لتجربة المرض . وحصلت على دعم مالى من القطاع الخاص ، وتحت إدارة شركة بروكتر آند جامبل ، حيث خرج إلى حيز الوجود برنامج المشاركة من أجل صحة المرأة

The Partnership for Women's Health . ومنذ التسعينيات من القرن العشرين ، توسع مجال " صحة المرأة " ليشمل مفهومًا أكبر : الطب النوعى وهو الذى يعنى بدراسة الاختلافات بين الرجال والنساء (وقد تحول اسم برنامجنا إلى " الشركة " من أجل الطب النوعي . كما كنت أتمنى أن يصبح منذ البداية) .

ونتيجة لعقد كامل من البحث ، توصلنا الآن إلى معرفة حقيقة أن الاختلافات بين الجنسين لا تعد ولا تحصى ، وما يتضمن ذلك من مفاهيم يعد فى غاية الأهمية لدرجة تجعلنا لا نستطيع تبرير إجراء الدراسات والأبحاث على الرجال فقط ، وتستدعى ضرورة إشراك النساء فى هذه الأبحاث . وكما صرحت لجنة خبراء المعهد الطبى : " اختلاف الجنس مهم بالقطع ، حتى إنه قد يؤثر فى أمور لا نتوقعها . ومن دون أدنى شك ، فإنه يؤثر فى أمور لم نبدأ بعد فى تصورها " . وفى عام ١٩٩٨ ، قمت بتأسيس أول صحيفة خاصة بالطب النوعى ، وقد قامت بفهرسة أعدادها المكتبة الوطنية للطب ، وهى مكتبة رفيعة المقام . وفى عام ٢٠٠٤ ، قمت بمراجعة أول كتاب فى الطب النوعى ، وقد اشترك فيه أكثر من مائتين وعشرين مساهماً من مختلف بقاع العالم . ولا يزال هذا المجال مستمرًا فى نموه ، وأنا أشعر بسعادة غامرةٍ وحماس ليس له حدود أنى كنت فى طليعة ذلك .

لقد كنت دائماً شغوفة بكل ما يتعلق بالعقل ، على كل حال ، فقد اكتسبت مهنتى هذه بفضل استخدامى لعقلى . ولكن لم يصل اهتمامى به إلى هذه القوة إلا عندما بدأت أهتم بدراسة الاختلافات بين الجنسين . وطوال هذه العملية ، مررت بلحظات كثيرة من الدهشة . كنت أقول فيها : (" إذن لهذا السبب يحدث ذلك ! ") وكنت أحصل على ردود أفعال مدهشة عندما أروى كل ما تعلمته لأصدقائى ، ومرضاى ، وزملائى ، فقد تيقنت من أن هناك شيئًا بالغ الأهمية يحدث للطب ، وأن هناك حاجة ماسة لأن تصل هذه المعلومات إلى القاعدة العريضة من الجمهور . فأنت الآن تحمل بين يديك ثمرة كل ذلك .

ما معنى أن تكون ذكراً أو أنثى ؟

لقد قمت بعدة مخاطرات بتأليفي لهذا الكتاب . وأود أن أعترف بها صراحة من البداية . على سبيل المثال . هناك مخاطرة جمة في تصنيف سلوكيات بعينها ، كما فعلت في جميع فصول هذا الكتاب ، على أنها تخص (الرجل) أو (المرأة) . هناك مشهد فكاهي وتحذيرى فى نفس الوقت فى مسرحية Free to Be You and Me حيث يدخل طفلان رضيعان (وقد مثل كل من " مارلو توماس " و " ميل بروكس " الدورين ببراعة فائقة) فى جدل حول أى منهما يكون الصبى والآخر الفتاة . فالصبية يمكنهم الاحتفاظ بالأسرار . ولا يخافون من الفئران ، وبذلك يكون الرضيع الذى مثل دوره (ميل بروكس) : هى قطعا الفتاة . لأنها لا تحفظ الأسرار وتخاف الفئران ـ أليس كذلك ؟ واستمر الجدل حتى حضرت الممرضة لتغير لهما الحفاضة . وحسمت المسألة إلى الأبد .

لم تكن هذه هى المخاطرة الوحيدة التى تحملتها . فقد استندت فى عدة حالات بنتائج الأبحاث التى أجريت على الحيوانات فى تفسير السلوكيات الإنسانية ، لأن بإمكاننا أخذ مفاتيح حل عديدة لسلوكياتنا من المملكة الحيوانية ، وخصوصاً لأنه يمكننا إجراء تجارب على الحيوانات . ولكن أخذ السلوك الحيوانى على أنه (الدليل) على أن مثل هذا السلوك يحدث عند البشر هو مجازفة غير مسئولة .

مجازفة أخرى تشبه ذلك هى القفزة التى قمت بها من علم التشريح إلى علم الوظائف . يمكننا التوصل إلى ملاحظات دقيقة نسبياً عن تركيب المخ ، ووظائفه من المخ الحى ، ولكن الكيفية التى يتم تفسير هذه المعلومات بها تختلف تماماً ، فالتدفق الغزير للدم داخل منطقة ما من المخ عندما تقوم بقراءة بيت من الشعر لا يخبرنا بأى شىء عن قدرتك فى قراءته بصورة جيدة ، أو تذكرك له فى وقت لاحق ، أو أى شىء آخر ، فنحن لا نعرف ما إذا كانت الاختلافات التى نكتشفها فى تركيب المخ تعنى أى شىء بالنسبة للمواهب أو القدرات . فقفزة كهذه ، وخصوصا فى مجال مثل المخ ، لا

نعرف عنه سوى القليل . ليست سوى نوع من المضاربة من جانبى . ومعنى أن نقوم بشيء أكبر من المضاربة هو أن نرتكب " خطأ " فى حق العلم بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى : التوصل إلى نتائج قائمة على أدلة خاطئة ، وهى النتائج التى يمكن أن تؤدى بنا إلى الاندفاع للسير فى الاتجاه الخطأ .

ومهما كانت المضاربات التى انشغلت فى القيام بها على طول الصفحات التالية ، فقد وضعتها فى خدمة مفهوم أكبر : وهو الفكرة التى تقول بأنه مهما كانت الاختلافات بيننا فهناك الكثير الذى يمكن أن يتعلمه الرجال والنساء من بعضهما البعض ، فأنا أعتبر هذا الكتاب بمثابة الخطوة الأولى نحو علم جديد يمكن أن يساعدنا فى فهم الاختلافات بين الرجال والنساء ، وأن يقوم بحل المشكلات التى قد تنشأ بيننا نتيجة لهذه الاختلافات . وأنا أشجعك لأن تفكر فيه من هذا المنطلق .

وسواء كانت التحديات حديثة أم قديمة قدم الزمن ، فلا ينبغى للاختلافات التى بيننا أن تؤدى إلى التوتر والنزاع فى علاقتنا . ففى النهاية يساعدنا فهمها على بناء التقارب والتوافق وسوف يتعلم كل منا من الآخر . إننا متشابهون بدرجة تفوق اختلافاتنا ، وهناك أدلة تشير إلى أنه يمكننا اكتساب قدرات الجنس الآخر ، من أجل صالحنا جميعًا .

١

الرجال والنساء مختلفون

صواب أم خطأ ؟

" دروس الرياضيات صعبة للغاية " .

هكذا صاحت بأعلى صوتها النسخة المعدلة من الدمية " باربى " داخل أحد الأسواق في الولايات المتحدة فى أوائل التسعينيات ـ أمام حشد غفير من الزبائن الغاضبين (وكرد فعل لذلك ـ قامت جماعة من نشطاء منظمة تحرير الدمية " باربى " Barbie Liberation Organization بشراء عدد من هذه الدمى ، وبدلوا أجهزة الصوت الخاصة بها مع دمى " جى . آى . جو " ، ووضعوها بدلاً منها على الأرفف ، ووقفت حائرة أيهما أختار : دمية " جى . آى . جو " ، بعضلاته الضخمة وهو يحمل البندقية ، ويضحك فى رقة قائلاً : " هيا بنا نخطط لحفل عرس أحلامنا أم دمية " باربى " بجسمها الرائع ونظرتها الحائرة وهى تزمجر ، " الانتقام لى ! " .

أمسك " ماتيل " بالدمية ، واستبدل الرسائل الهجومية ؛ ولكن كل امرأة تنتمى إلى هذه الثقافة تعرف أن هذه الأنماط السلوكية حقيقية

وواقعية . داخل أو خارج أرفف متاجر الدمى . في واقع الأمر . الكثير من الضغط الذى يقف حائلا دون البحث فى الاختلافات الفطرية بين الرجال والنساء ينبع من النساء اللاتى يقاتلن ببسالة من أجل الدفاع عن حقوق المرأة . فهن يتخوفن من أن المعرفة التى سيتم اكتسابها سوف تُستَغَل ضدهن ـ حيث يتم تبسيطها فى وسائل الإعلام لتعبر عن حقائق مغتصبة تسىء تقديم المعرفة العلمية . أو الأخطر من ذلك أن يتم تقديمها كدليل على نقص كفاءتنا فى السياقين السياسى والأكاديمى .

ولهذا يعترينى إحساس بالخوف الشديد وأنا أقوم بتوجيه الأسئلة التالية . من قبيل : هل النساء والرجال مختلفون حقاً ؟ وهل يتعامل كل منهم مع المعلومات بشكل مختلف ؟ فإذا صح ذلك . هل يمكننا أن نستنتج أن هناك مجالات للتفوق خاصة بكل جنس على حدة فى حل المشكلات ؟ وهذه هى الأسئلة التى ينبغى لهذا الكتاب أن يبدأ منها . وأشعر أنه لا مفر من الخوض فيها . سواء كانت هناك مخاوف أم لا . لمجرد سبب واحد : أننا لا نستطيع أن نقوى أنفسنا إلا من خلال المعرفة .

وهذا شىء رأيته يتحقق أمامى مرة بعد مرة فى أثناء عملى فى هذا المجال الحديث النشأة للطب النوعى . فعندما بدأت عملى فى هذا المجال ، كانت هناك فرضية تقول بأن النساء يعتبرن من الناحية الفسيولوجية رجالاً ، ولكنهن أصغر حجماً . ومن سوء الحظ ، أن ما لم نكن نعرفه عن الاختلافات ما بين الجنسين يوقع الضرر بالمرأة .

ومعنى قصور فهمنا للجوانب المختلفة للكيفية التى يعمل بها قلب المرأة أن الأطباء سيرسلون النساء إلى منازلهن ، وهن فى وسط حالة أزمة قلبية ، عندما كن يعانين من ألم يتمركز فى منطقة المعدة . وسيستمر وصف الأدوية التى تم اختبارها على الرجال للنساء على الرغم من أن هذه العقاقير تؤدى إلى زيادة سوء هذه الأعراض . وباختصار ، فإن إهمال هذه الاختلافات يؤدى إلى وقوع الأطباء فى أخطاء جسيمة مما تسبب فى معاناة العديد من النساء ، وبعضهن فارق الحياة .

وربما لازلنا نقوم بمثل هذه الأخطاء . فرحلة الطب النوعي لا تزال فى بدايتها . فنحن بدأنا فحسب بخدش السطح لاكتشاف الكيفية التى تختلف فيها النساء عن الرجال من الجانبين التشريحى والبيولوجى . وتأثير ذلك على الكيفية التى نمنع ونعالج بها الأمراض لتحسين الحالة الصحية عند كلا الجنسين . وفى كل يوم نتوصل إلى اكتشافات فى غاية الأهمية ؛ وهى الاكتشافات التى تشير إلى ضرورة فحص ومعالجة المرأة بطريقة تختلف عن التى يتم اتباعها مع الرجل .

وأكثر هذه المناطق التى لم يتم اكتشافها هو المخ . فهناك أدلة علمية كافية تشير على التباين الموجود بين مخ النساء والرجال ، غير أن مدى هذا التباين - والمعانى التى يتضمنها - لا يزال حقلاً مجهولاً . فهناك اختلافات عصبية وهرمونية بيننا . ولكن ما معنى ذلك ؟

وهذا يتعلق ، بكل تأكيد ، بكل من يمارس هذا الفرع من الطب . وربما قد يؤدى ما اكتشفناه إلى تغيير الطريقة التى نعالج بها الاضطرابات العصبية مثل مرض " باركنسون " واضطرابات النمو مثل مرض التوحد ، وأمراض الاختلاف الوظيفي الإدراكي مثل مرض العته . ومن المؤكد أننا لن نتمكن من الوصول إلى فهم متكامل لأى حالة مرضية ، سواء كانت اضطرابات فى النمو ، أو اختلالاً عصبيًا من غير أن نستوعب أنها تؤثر بالفعل على كلا الجنسين بطريقة مختلفة .

فعلى سبيل المثال ، مرض الفصام هو من أكثر الأمراض المخية شيوعا فى العالم ، ويصيب شخصًا واحد من بين كل مائة شخص . وهو يحدث فى جميع الثقافات ، وينتشر بنسب متقاربة فى جميع البلدان ، ولكن لماذا تعانى المرأة المصابة بالفصام بأعراض بداية متأخرة ، وتكون فترات تراجع المرض أطول والنتائج أفضل من الرجل الذى يعانى من نفس المرض ؟ ولماذا تتعرض النساء المصابات بالفصام بحدة فى أعراض المرض فى الأيام التى تسبق الحيض ؟ ولماذا يواجه الرجال الذين يعانون من هذا المرض صعوبة فى التعرف على الروائح المختلفة أكثر من النساء ؟ ربما تمدنا هذه الاختلافات الموجودة بين الجنسين بمفاتيح الحل لأسباب وطرق علاج هذا المرض لكلا

الجنسين . وبعدما تعرفنا على الأهمية القصوى للتعرف على هذه الاختلافات في مجالنا ، أشعر أنه ليس أمامنا خيار آخر سوى مواصلة البحث .

ولكن المخ مرتبط ارتباطًا وثيقًا بالسلوك ؛ حيث توجد مضامين اجتماعية حتمية (وهي في رأيي مهمة للغاية) لاستمرار هذا البحث كذلك . فكيف يمكن للاختلافات الهرمونية والعصبية أن تؤثر في أسلوب حياتنا ـ وتوافقنا معاً ؟ فإذا تعرفنا على المزيد من الأشياء التي تجعل مخنا كنساء يختلف عن زملائنا ، وأبنائنا وأزواجنا من الرجال ، ألن يساعد ذلك في العيش معهم في توافق تام ؟ بحثي في هذا الفصل ، بل وفي هذا الكتاب ككل ، مبني على هذه القاعدة .

عمل متواصل إلى الأبد !

أعود وأكرر قولي في هذا الكتاب إن الرجال والنساء عليهم أن يتعلموا الكثير من بعضهم البعض ، وأعتقد أن ذلك صحيح . فأنا عن نفسي قد تعلمت الكثير من الرجال : من والدي ، الذي أعده بمثابة معلمي الأول ، إلى الفرقة التي كنت أدرس بها ، وكان معظمها من الذكور في كلية الطب (فقد كنت واحدة من ثلاثة عشرة طالبة في فصل مكون من مائة وأربعة وأربعين طالبًا) ، إلى أساتذتي الذين درسوا لي ، وكان معظمهم من الذكور .

ولكن ثمة بحثًا جديدًا رائعًا يوضح أن التعلم يحدث على مستوى جوهري وأشد عمقاً مما كنا نعتقد ، وأعتقد أن له اكتشافات مدهشة ومهمة للغاية عن الطريقة التي يمكن من خلالها أن يتعلم الرجال والنساء من بعضهم . إن سبر أغوار المخ عملية لا تنتهي على الإطلاق ، فتجاربنا السابقة تستمر في تأثيرها العميق على تركيب هذا العضو المعجز . وقد أظهر بحث جديد أن المخ يستمر في نموه حتى بعد مرحلتي الطفولة والبلوغ ـ طالما نعيش على ظهر الحياة ، ونستمر في مده بالمحفزات .

ساهم العديد من العلماء فى محاولة فهمنا للكيفية التى تؤثر بها خبراتنا . والتى اكتسبناها من تفاعلنا مع العالم الخارجى على مخنا . ولكن لم يكن لأى منها تأثير مثل دراسة الدكتور " إيرك كانديل " الأستاذ بجامعة كولومبيا فى نيويورك ، حيث أدرس أنا أيضاً ، وقد أوضح الدكتور " كاندل " - من خلال بحثه على يرقات البحر ، وهى من أدنى الحيوانات الرخوية تطوراً . لا أكثر ! - أن التعلم يعتمد على تكوين حلقات محددة لتبادل المعلومات داخل المخ ، وأن هذه الحلقات تتشكل بحسب الخبرات والتجارب التى نعايشها .

التعلم هو العملية التى نحصل فيها على المعلومات . والذاكرة هى الصورة التى يتم تخزين هذه المعلومات عليها حتى يتسنى لنا استعادتها فى وقت لاحق . وقد أوضح بحث الدكتور " كانديل " الذى استحق عليه الفوز بجائزة نوبل أن عملية التعلم والتذكر تحدث تغيرات طبيعية فى المخ . إننا نتذكر الأشياء والأحداث عن طريق إيجاد مجموعات محددة من الخلايا العصبية التى تتصل ببعضها بصورة أكبر . وزيادة قوة الروابط الموجودة ، أو إيجاد روابط أخرى جديدة . وقد أوضح الدكتور " كانديل " أن خبراتنا تعدل بالفعل من تركيبة ووظيفة المخ من أجل تكوين ذكريات خاصة بهذه الخبرات ، ونحن نستخدم هذه الذكريات للتغيير من سلوكنا تبعًا لذلك .

اكتسب الجهاز العصبى لليرقات التى استعان بها الدكتور " كانديل " معرفة لأن تجربته تسببت فى تغير فعلى للروابط الفيزيائية بين خلايا الجهاز العصبى . ويحدث هذا معنا نحن أيضاً ، فقوة الترابط والتواصل بين خلايا المخ تتغير تبعا لتغيرات فعلية تحدث داخل هذه الخلايا . فالخلايا العصبية التى تشترك فى تكوين الذاكرة تكتسب تركيبة ووظيفة مختلفة نتيجة للاستجابة للتجربة ، حيث يقوم المخ بتكوين حلقة طبيعية جديدة ، وبإمكانك الاحتفاظ بهذه الحلقة الطبيعية للذاكرة - إلى الأبد . ولكن عملية تكوين الذاكرة نفسها تغير من مخك .

إننا نمتلك بعض السيطرة على هذه العملية من تشكيل مخنا . فعلى سبيل المثال ، ممارسة نوع من النشاط أو السلوك يعزز من فعالية هذه

الرابط ، ويقوى من حلقات الذاكرة ، ويتغير على إثر ذلك تركيب المخ . لو أخذنا شخصاً رياضياً كمثال ، فسوف نجد أن منطقة المخيخ . وهى المنطقة الموجودة فى المخ . والمسئولة عن التوازن والتحكم فى الحركة . سوف يزداد حجمها بزيادة النشاط الرياضى .

إن الطريقة التى نستجيب بها للمحفزات الموجودة فى العالم الخارجى تعتمد بالطبع . على عدد من العوامل . ومن بينها تركيبنا الجينى الخاص ، ومستويات الهرمونات ، وجهازنا الحسى ، وخبراتنا السابقة ، ولكن يمكننا بالفعل أن نغير من بنية مخنا . فحتى لو كنا مختلفين ، فإنه ينبغى علينا أن نحدد هذه الاختلافات . لأنه يمكننا أن نكتسب المعرفة من بعضنا البعض على مستوى أعمق مما كنا نتصور .

ما نعرفه ـ وما لا نعرفه

ولنبدأ معاً فى هذا الكتاب ، أود أن أعرض لك ملخصًا للمعرفة العلمية التى توصلنا لها أخيراً ، من خلال عبارات تحتمل الصواب أو الخطأ استقيتها من الأسئلة التى طرحت على فى محاضراتى ، ومن مرضاى . وعلى طول قراءتك للكتاب . أود أن أذكرك بأنه على الرغم مما يبدو من وجود أساليب مختلفة للتفكير ، والتذكر والخبرات الانفعالية لكل من الذكر والأنثى ، فإن هذه الاختلافات لا تعنى بالضرورة تفوق جنس على الآخر . فبحث الدكتور " كانديل " الرائع يؤكد لنا أن عقولنا ليست جامدة لا تتغير ، حتى لو كان جنسنا كذلك . وإذا تعلم كل منا من الآخر ، فستتحول هذه الاختلافات إلى فرص سانحة ، لا أسباب للفرقة .

صواب أم خطأ : طبيعتنا البيولوجية هى التى تحدد نوعنا

صواب وخطأ . على الرغم من أن جنسنا يتحدد منذ اللحظة الأولى للحمل ، وأننا نظل عليه لبقية حياتنا ، إلا أننا نتأرجح ما بين الذكورة

والأنوثة طوال رحلة حياتنا . فهيا بنا نلقى نظرة على الكيفية التى يحدث بها ذلك .

الكروموزوم الخاص بالجنس الذى يساهم فيه الوالدان يدفعنا إلى تكوين الأعضاء الخاصة بالذكور أو الإناث . وهذه الأعضاء تقوم ، بدورها ، بإفراز هرمونات تتسبب فى تغيرات كبيرة تختلف من جنس لآخر لجميع الأعضاء ، والأنسجة الموجودة فى أجسامنا ، ومن بينها المخ ، وتقوم ببرمجتها لكى تستجيب بطرق تميز كل جنس عن الآخر على طول العمر . فالمستويات المتغيرة للهرمونات على طول العمر تستمر من أجل احتفاظنا بجنسنا .

بعبارة أخرى ، تقوم الجينات الخاصة بنا بإعدادنا للنوع الذى سنكون عليه ، وتقوم الهرمونات بالإضافات الأخرى . ويتسبب هذا التفاعل المعقد بين هذين العاملين ، خصوصًا خلال فترات محددة عندما تزداد أو تنخفض معدلاتهما مثلما يحدث خلال البلوغ أو سن اليأس ، فى الاختلافات التى تميز كلا الجنسين ، أو التى تميز كلاً منا عن الآخر .

لا تقدم الطبيعة سوى جزء ضئيل من التفسير للاختلافات التى بيننا . وفى الواقع ، إن واحدًا من أصعب التحديات التى تواجه من يقوم بدراسة الاختلافات ما بين الجنسين هو تحديد أى من هذه الاختلافات يرجع إلى المركبات الجينية والهرمونية الخاصة بطبيعة أجسامنا ، وأى منها يرجع إلى " التنشئة " ، أو الطريقة التى نتكيف بها ونتشكل وفقاً لبيئتنا .

والمجتمع يعتقد بالفعل بأن الرجال والنساء مختلفان ، ويتوقع منهما سلوكيات تتوافق مع طبيعة جنسهما . وحتى عندما يكون الأطفال صغارًا ، يشجع الوالدان الأبناء والبنات على القيام بأنشطة مختلفة تمامًا ، وفى الواقع ، يبدو أن الصبية والفتيات يستمتعون بأشياء مختلفة تماماً .

مثل هذه النماذج المتباينة لمعنى أن تكون ذكرًا أو أنثى تدفعنا لتساؤلات مهمة بالنسبة للاختلافات ما بين الجنسين ، فكم من الاختلافات الموجودة بيننا هى نتيجة الأدوار الخاصة بكل نوع ، والتى فرضها علينا المجتمع الذى نعيش فيه فى الوقت الحاضر . هل الاختلافات الموجودة بيننا فى

المواهب والقدرات ، والحالة المزاجية ونظرتنا للعالم ثابتة لا تتغير داخل جهازنا العصبى المركزى ؟ أم أن نمط سلوكنا القائم على الجنس يتم تشكيله بواسطة توقعات مجتمعنا للسلوك الذى يجب علينا انتهاجه ؟

إن بعض الاختلافات الموجودة بين الرجال والنساء فطرية ، ولكن بمجرد أن نخرج إلى الحياة ، تلعب البيئة دوراً فعالاً فى التفاعل معنا . بل وفى تغيير طباعنا ، والأسلوب الذى نتفاعل به ونواجه به الآخرين . ففكرة أن خبراتنا يمكن أن تغير من عقولنا تعنى أن الروابط القوية للعوامل الخارجية والبيولوجية متشابكة بصورة أكثر تعقيداً مما كنا نعتقد . فمعاملتك لابنتك على أنها فتاة قد يزيد من صفاتها الأنثوية . فالمخ لا يتوقف عن النمو ، ولكنه يستمر فيه ، ويتغير طالما أننا نمده بالأفكار .

صواب أم خطأ : هناك اختلافات ملموسة بين مخ الرجل والمرأة

صواب . يبدو من البديهى أن يكون للرجال والنساء تركيب مختلف للمخ . فعلى أى حال ، أى شيء يمكن أن يكون جوهريًا بالنسبة لنا أكثر من أن نكون ذكورًا أم إناثًا ؟ فى معظم مراحل التاريخ الطبى ، افترض الأطباء والعلماء أن جميع أعضاء الرجال والنساء متشابهة ، فيما عدا تلك التى تتعلق بطريقة مباشرة بالتناسل . وأشار البحث أنه فيما عدا ذلك يعد معرفة جديدة : لاحظ العلماء فى البداية أن هناك اختلافات فى التركيب الفيزيائى لكل من مخ إناث وذكور الفئران منذ ما يربو على ثلاثة عقود ماضية . ولكنه قد تأكد الآن صحة ذلك ، ليس فقط على سلالات أخرى تتألف من الجنسين ، مثل الطيور المغردة والقردة ، ولكن علينا نحن كذلك : فتشريح المخ والكيفية التى يعمل بها يعدان من الأمور التى يختلف فيها الرجال عن النساء .

صواب أم خطأ : للعقل جنس محدد منذ الميلاد

صواب . فجنسنا شيء ثابت لا يمكن تغييره ـ ليس فقط منذ لحظة الميلاد . ولكن منذ اللحظة الأولى للحمل . وللمخ تأثير على جميع أجهزة الجسم . ومن بينها المخ .

ولكن من جانب آخر يعتبر هذا السؤال نوعًا من الخديعة . لأنه فى الوقت الذى يتحدد فيه الجنس من البداية سواء كان ذكرًا أم أنثى بصورة لا يمكن الشك فيها أو تغييرها ، هناك عدة عوامل تشترك فى العملية التى نكتسب بها جنسنا طوال حياتنا . فعلى الرغم من ثبات جنسك سواء كنت ذكرًا أم أنثى ، إلا أن هناك عوامل أخرى تؤثر فيك فى مراحل مختلفة من حياتك لتبرز عوامل جنسك بصورة أكبر .

فما هى هذه العوامل ؟ تعد الجينات الخاصة بنا بمثابة المخطط الخلوى الفريد الذى يجعلنا على ما نحن عليه . ومن بين ذلك الجنس الذى ننتمى له : كروموزوم الجنس الذى نحصل عليه من آبائنا عند الحمل يحدد أيًا من الأعضاء التناسلية ستنمو لدينا . كروموزوم x من الأب يعنى أن الجنين يتكون من كروموزومى x وأنه بذلك سيكون أنثى . وكروموزوم y يعنى أن هناك تآلفاً بين كروموزوم x وy فيكون الجنين ذكرًا . والأعضاء التناسلية التى تنمو تقوم ، تباعا ، بإفراز الهرمونات الخاصة بكل جنس ، والتى تستمر فى هذه العملية ليس فقط داخل الرحم ولكن أيضا خلال بعض مراحل الحياة مثل البلوغ وسن اليأس . هذه الهرمونات أيضاً هى المسئولة عن تنشيط أو إيقاف عمل بعض الجينات ، مما يؤثر إلى حد بعيد على الوظائف الخاصة بالأنسجة والتى تختلف حسب الجنس ، ولهذا السبب نجد الكثير من الفتيات المراهقات يوجهن اللوم لأمهاتهن على حجم صدورهن (سواء كان حجمها كبيرًا أو صغيرًا) .

وهذه الجينات مسئولة أيضاً عن اختلاف معدلات الهرمونات من شخص لآخر . إن معدلات الهرمونات هى التى تؤثر فى سلوكنا ، فالأشخاص الذين لديهم معدلات عالية من هرمون التستوستيرون ، على سبيل المثال ،

يتميزون بالجرأة والعنف ، والقدرة على التركيز على هدف واحد . ولا يبتسمون كثيرا . ولديهم طاقة جنسية عالية .

لا يزال هناك عامل آخر يؤثر فى طبيعة جنسنا . ألا وهو التجارب السابقة . وأكثر الأمثلة التى تلفت النظر إلى ذلك هو سلوك بعض المجندات الأمريكيات فى أحد السجون الأمريكية . فالعديد منا أصابته الدهشة - ليس فحسب من الأعمال الوحشية التى ارتكبها هؤلاء النساء . ولكن أيضاً من اكتشافنا أنهن قادرات على الإتيان بأعمال وحشية ومهينة مثل الرجال . فمن الواضح أن التجربة عامل مهم فى تغيير السلوك .

صواب أم خطأ : مخ الرجل أكبر حجماً

صواب. فى كل مرة أقدم فيها محاضرة حول هذا الموضوع ، أحصل على رد فعل غاضب عندما أتناول هذه المعلومة البيولوجية البسيطة : مخ الرجل أكبر حجماً من مخ المرأة ، ويزن عشرة بالمائة أكثر .

ولكن الحجم لا يمثل كل شيء . فالنساء لديهن المزيد من المادة السنجابية فى أماكن معينة من مخهن ، وروابط اتصال أكثر تعقيدًا وانتشارًا بين خلايا المخ من الرجال ، وخصوصاً فى القشرة المخية الجبهية . إن هذه هى المنطقة المسئولة عن عمليات إصدار الأحكام واتخاذ القرارات : أى أنها بمثابة المركز التنفيذى للمخ . ويرى العلماء أن هذا النظام المعقد نسبياً للروابط العصبية يفسر السبب وراء ارتفاع معدل تدفق الدم داخل مخ المرأة عنه فى الرجل . وفى الواقع ، ربما يكون المخ الأصغر حجمًا هو الأكثر كفاءة . فالمرأة تحسن استغلال المال ، ومن المحتمل أن ذلك يرجع إلى درجة الترابط الهائلة الموجودة بين خلايا مخها .

ومع أن أجنة الذكور تحتوى على عدد أكبر من خلايا المخ منها فى الإناث ، إلا أن ذلك قد يكون السبب وراء التشوهات فى النمو التى تحدث بصورة أكبر فى الصبية عن الفتيات ، فالأمر يتطلب المزيد من الطاقة للحفاظ على هذا المخ الأكبر حجماً فى أفضل حالة . والمزيد من الطاقة أيضا لتحريك

المخ . وخصوصا مخ الطفل الصغير الذى يتميز بضعف فى الروابط العصبية النشطة عنه فى الشخص البالغ . فمع كبر حجم المخ عند الصبية ، تنخفض بصورة واضحة معدلات ضربات القلب . ودرجة حرارة الجسم عن الفتيات . فعندما يحتاجون إلى الطاقة لمساعدة أدمغتهم الكبيرة الحجم يتأخرون ! هناك عدد كبير من الصبية يعانون من اضطرابات فى النمو . والتى تظهر بوضوح فى مرحلة الطفولة المبكرة ، مثل التخلف المخى ، واضطرابات الكلام . والتلعثم ، ومرض التوحد ؛ وربما يرجع سببها إلى العجز فى مستويات الطاقة .

صواب أم خطأ : النساء أفضل فى أداء المهام المركبة بينما يتفوق الرجال عند التركيز على مهمة محددة من البداية وحتى النهاية

صحيح . قام كل من " روبين جور " و " راكيل جور " وهما أستاذان فى الطب فى جامعة بنسلفانيا فى ولاية " فيلادلفيا " بقياس معدل تدفق الدم ونشاط المخ لكل من الرجل والمرأة ، وقد وجد فى كل مرة أن النساء يستخدمن أجزاء أكثر من المخ عندما يتم إسناد مهام لهن تتضمن مهارات لفظية ومكانية . وهما يعتقدان أن ذلك يمكن أن يفسر قدرة المرأة على التركيز على عدة أشياء مختلفة فى وقت واحد .

وقد أثارت دراسة جديدة سؤالاً مهمًا للغاية : ربما تتفوق النساء فى أداء المهام المركبة ، ولكن هل أداء المهام المركبة فى الحقيقة هو الطريقة الأكثر كفاءة فى العمل ؟ ويوضح بحث آخر أكثر حداثة أن التحول من مهمة إلى مهمة أخرى يتطلب بضع ثوان ثمينة لإعادة التقييم ، وهذه الثوانى تعزز من هذا التفسير . وكما يشير الباحثون إلى أنه فى أفضل الأحوال ـ قد يجعلك هذا أقل كفاءة نوعا ما ـ ولكن فى حالة ما إذا كان شخص ما يتحدث فى

هاتفه المحمول وهو يقود سيارته ، فإن هذا الجزء من الثانية قد يصبح بمثابة الفرق بين الحياة والموت .

أما الاستنتاج الذى توصلت له شخصياً من ذلك فهو أن أداء أكثر من مهمة فى وقت واحد مفيد بكل تأكيد إذا لم يكن أمامك أى خيار آخر ، عندما يكون مساعدك فى إجازة مرضية على سبيل المثال ، أو عندما تحاول وضع طعام العشاء على المائدة بينما تحاول فى نفس الوقت التأكد من أن أطفالك مرتاحون وآمنون ، ولكننى اكتشفت أن عند حاجتى للتركيز فى الكتابة ، فإنه من الأفيد لى غلق هاتفى وبرنامج الرسائل الإلكترونية ، الذى لا يتوقف عن بعث التنبيهات الصوتية " للرسائل الجديدة " ، حتى أتمكن من التركيز بصورة أفضل فى المهمة التى بين يدى .

صواب أم خطأ : يقتصر تأثير الهرمونات الجنسية مثل (الاستروجين والتستوستيرون) على الجهاز التناسلى

خطأ . هناك تساؤلان مهمان عن الهرمونات . أولهما ، كم عدد الهرمونات التى تلعب دورًا فى تحديد الجنس الخاص بنا ـ حيث لا يقتصر ذلك على هرمون الجنس ، كما يمكنك أن تعتقد ، ولكن هناك هرمونات أخرى مثل تلك التى نفرزها عندما نقع تحت تأثير التوتر .

والثانى ؛ كم عدد الأجهزة التى تؤثر عليها هذه الهرمونات . صحيح أن الاستروجين هو الهرمون المسئول عن الحيض ، ولكن هل تعلم أيضا أن له تأثيرًا بالغًا على الطريقة التى تتعلم وتفكر وتتذكر بها المرأة ؟ فعلى سبيل المثال ، ربما يعد الاستروجين واحدًا من مفاتيح الحلول الأساسية للإجابة عن التساؤلات الأولية للاختلافات الموجودة بين الرجال والنساء ممن يعانون من مرض الفصام . وإليك هذا المثال الشائع : كثيرا ما أخبر مرضاى ممن لديهم فتيات صغيرات بأن يلاحظوا مؤشرات النمو عند بناتهم ، فالتغيرات

الهرمونية التى تعلن البلوغ . والتى ستبدأ فى أول دورة تبويض لها ستتسبب فى حدوث طفرة فى نموها وفى مقاس حذائها .

جميع الهرمونات الموجودة فى الجسم لها تأثيرات بعيدة المدى . ولذلك علينا أن نأخذ حذرنا عندما نكتشف اختلاف معدلاتها عند كل من الرجال والنساء .

صواب أم خطأ : ينمو كل من الصبية والفتيات وفقًا لجدول نمو مختلف

صواب . لا يمثل النمو الوسيلة الوحيدة التى يتشكل من خلالها المخ ، ولكن هناك شيء آخر هو الموت المنظم لعدد هائل ـ حوالى النصف ـ من الخلايا العصبية التى يتم إنتاجها أساسًا عند تكوين المخ . وتستمر عملية " التشذيب " هذه من الشهر الأخير للحمل . ولفترة طويلة حتى بعد الميلاد . فالاقترانات . أو الترابطات بين الخلايا . التى لا يتم تعزيزها من أى مثير من العالم الخارجى تضمر حتى تختفى فى النهاية . أما الترابطات التى تعرضت للمثيرات فتنمو بقوة وتصبح هى السائدة . وعليك أن تستخدمها وإلا ستفقدها إلى الأبد ، والممارسة ستجعلك تتقن كل شيء .

إن تلك عملية إحلال غامضة . فلماذا لا نبدأ من الأصل بما نحتاجه ونقوم به بدلاً من تلف كل هذه الخلايا ؟ ويحضرنى تشبيه هنا لعملية بقاء الخلايا العصبية التى تعمل بشكل فائق ، فالأمر يشبه اختيار أجمل وأروع الأزهار من بين باقة زهور كاملة .

إن عملية التكيف التى يقوم بها المخ هى التى تُكسبنا صفة التفرد : فخبراتنا . أى المثيرات التى تعرضنا لها ، أو التى تجنبنا التعرض لها ، لها تأثير حقيقى على صورتنا الآن ، فإذا لم نحصل على المدخلات المناسبة من خلال هذه الأوقات يمكن أن تتوقف أنظمتنا عن العمل للأبد ، وهناك العديد من الأمثلة على الأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة ، والإهمال ،

حيث تم حرمانهم من التفاعل مع العالم الخارجي خلال مراحل النمو المهمة ، ولم يستطيعوا مطلقاً تعلم المهارات اللغوية الطبيعية نتيجة لذلك . وهناك أمثلة أخرى ليست مأساوية كذلك مثل الاختلافات الموجودة بين الأشقاء ، وحتى بين التوائم المتماثلين الذين يحملون نفس الخصائص الجينية .

وهناك أيضاً معلومات تخبرنا عن أن التوقيت والكيفية اللذين يحدث بهما هذا التكيف للمخ ما بين سن السادسة والسابعة عشرة يختلف في الصبية عن الفتيات ، فهناك اختلافات أساسية في التوقيت الذى يبدأ فيه الصبية والفتيات في توسيع الترابطات داخل خلايا المخ ، وفي المناطق التي يحدث فيها ذلك . بالإضافة إلى عدد الترابطات الموجودة بين نصفي المخ عند كل من الصبية والفتيات ، فالهرمونان اللذان يزيد إفرازهما خلال فترة البلوغ (التستوستيرون عند الصبية والاستروجين عند الفتيات) يلعبان الدور الأساسي في هذه العمليات . لأن لهما تأثيرات مختلفة على وظائف المخ . وهذه الاختلافات الهرمونية ربما تكون السبب وراء تباين مراحل النمو في الصبية والفتيات في مرحلة البلوغ .

صواب أم خطأ : نحن نعامل الصبية والفتيات بطريقة مختلفة

صواب . إن المجتمع والثقافة اللذين نربى في ظلهما الصبية والفتيات لهما بكل تأكيد تأثير عظيم على ما سيصبحون عليه في المستقبل . وتوضح دراسة مهمة أجريت في السبعينيات أن النساء يملن لمداعبة الأطفال الذين يرتدون ملابس وردية اللون ، بينما يقوم الرجال بمداعبة الأطفال الذين يرتدون ملابس زرقاء اللون . ويميل الناس إلى التحدث مع الفتيات بينما يشجعون الصبية على اللعب بالألعاب والأشياء الميكانيكية ، وغالبًا ما يحدث ذلك في سن صغيرة جداً . في الواقع إن هذا البحث يجعلنا غير قادرين على تحديد ما يحدث أولاً . فهل المناطق التي تختلف في المخ وفقاً

لاختلاف الجنس تجعل كل جنس يتصرف بطريقة مختلفة عن الآخر ؟ أم أن ذلك يرجع إلى تأثير السلوك . الذى يختلف من جنس لآخر والذى فرضته الأدوار الاجتماعية التى نحن مطالبون بأدائها ؟ إن التمييز ما بين الجنسين ربما يكون مهما أكثر مما كنا نتخيل إذا ما كان ذلك سيؤثر على بناء المخ .

صواب أم خطأ : ليست هناك اختلافات فى الأساليب التى يتبعها الرجال والنساء فى حل المسائل المكانية

خطأ . هناك دليل يوضح أن الرجال والنساء يتعاملون مع المسائل المكانية بطريقة مختلفة . فعلى سبيل المثال . تم اختبار الكيفية التى يستطيع بواسطتها الرجال والنساء أن يجدوا طريقهم بدقة خلال تجربة مثيرة أجريت فى كندا باستخدام متاهة حقيقية . لم يقم الرجال والنساء فحسب بتنشيط أجزاء مختلفة تمامًا من المخ للتعامل مع المشكلات المكانية . ولكن كلاً منهم استخدام استراتيجيات مختلفة ليعثر على مكان الخروج . وقد استعانت النساء بالمعالم البارزة لإرشادهن إلى الطريق الصحيح ، بينما استعان الرجال بما يسمى بـ (المعلومات الإقليدية) ليتخيلوا أماكن وجودهم داخل هذا التصميم ليتمكنوا من تجاوزه .

وتساءل الباحثون إذا ما كان ممكنا لكلا الجنسين أن يستخدم أيًا من الاستراتيجيتين بنفس الكفاءة ، وأن كلاً منهما اختار واحدة لأسباب غير مفهومة . وقد توصلوا إلى أن كل جنس أدى بشكل أقل كفاءة حين اتبع أسلوب الجنس الآخر ، واستنتجوا من ذلك أن هناك فروقًا حقيقية بين الجنسين فى الأسلوب المستخدم لحل المسائل المكانية .

من الواضح أن النصف الأيمن من المخ فى كل من الإنسان والحيوان يحتوى على المواد التى نحتاج إليها لشق طريقنا فى الحياة فى كل من البيئات المألوفة بالنسبة لنا أو الجديدة علينا . إن من المخاطرة أن نربط بين

عدد أو حجم الأماكن التى تم تنشيطها استجابة لتحدٍ معين بالنجاح الذى قد يصادفه شخص ما فى مواجهة هذا التحدى . ولكن من المهم أن نلاحظ أنه فى حين يقوم كل من الجنسين بتنشيط جزء من شق المخ الأيمن ، يستعين الرجال بجزء من شق المخ الأيسر أيضاً فى المسائل المكانية . إلا أن النساء لا يقمن بذلك .

يتفوق الرجال فى قدرتهم على تخيل : على سبيل المثال ، الكيفية التى قد يظهر عليها شكل داخل فراغ ذو بعدين أو ثلاثة أبعاد . إن النجاح فى حل المسائل الرياضية المتقدمة المستوى يرتبط بقدرتنا على الاستيعاب والتحوير فى فهمنا للعلاقات ثلاثية الأبعاد . وقد وضح كل من " كيرين كريستيان " و " راينز كنسمان " الأستاذين بجامعة هامبورج فى ألمانيا أن المستويات المرتفعة لهرمون التستوستيرون فى الرجال يرتبط بتفوقهم فى المسائل المكانية . ومع ذلك فقد وجدا أن هذه المستويات ترتبط أيضاً بانخفاض قدرتهم على التعبير اللفظى - وهو المجال الذى تتفوق فيه النساء .

وهناك دليل قاطع على أن هذه القدرة المكانية الموجودة داخل المخ البشرى منذ لحظة الميلاد هى نتيجة لهرمون خاص لكل جنس تفرزه أجسامنا فى خلال مرحلة النمو . والفتيات الصغيرات اللائى يعانين من حالة زيادة إفراز الغدة الكظرية التى تسمى بإفراط النمو النسيجى الكظرى الخلقى يعانين من عدد كبير من هرمونات الذكورة التى تفرز نتيجة لذلك . فهؤلاء الفتيات يبدو مظهرهن أكثر ذكورة (حتى أن أعضاءهن التناسلية المتضخمة قد يخطئها البعض عند الميلاد على أنها أعضاء ذكرية) ، ويفضلن اللعب الخشن ، ومن المحتمل أن ينجذبن جنسياً بصورة أكبر إلى النساء عن النساء اللاتى لم يعانين من هذا الاضطراب ، وهن يتمتعن بقدرة أفضل على التعامل مع المسائل المكانية عن النساء اللاتى لم يتأثرن بهذه الهرمونات .

وتتضح هذه الدلائل بصورة أكبر من خلال الدراسات التى أجريت على التوائم . فالطفلة الموجودة بجوار طفل داخل رحم أمهما تستفيد من الجرعة الإضافية الموجودة من هرمون التستوستيرون التى يعرضها لها شقيقها ،

فهى تتمتع ، على سبيل المثـال ، بقـدرة عاليـة علـى حـل المسـائل المتعلقـة بتخيل الأبعاد الثلاثة مقارنة بشقيقاتها من غير التوائم .

هل معنى ذلك ، كما كان غالبا ما يزعم ، أن الصبية والرجـال هـم أكثـر تفوقاً في حل المسائل الرياضية ؟ ربما يكون ذلك غير صحيح . فهناك دراسة أجرتها عالمة النفس " جانيت هايد " في عام ١٩٩٠ ، حيث قامت بدراسـة القدرات الرياضية في الفتيات والصبية مـن المراهقين ، ووجـدت أنـه علـى الرغم من أن الصبية قاموا بتحقيق نتائج أكبر ، إلا أن هذا الفارق لا يتعـدى نسبة عدد محدود من النقاط ، ولا يمثل الغالبيـة العظمـى . ومـع ذلـك فقـد وجدت أن هناك عددًا كبيرًا من الذكور سجلوا نسباً متباينة تماما مـن أعلـى مستويات الكفاءة حتى أقلها . أكرر من جديد أنه من الصعب استنتاج وجود علاقة وطيدة من غير إجراء المزيد من البحـث . وفـي معظـم الأحـوال ، مـن المحال بالنسبة لنـا أن نحـدد حسبما توصلنا لـه فـي الوقـت الحاضـر مـن معارف كم القدرات التي يكتسبها الإنسان بفضل حصوله على مستوى تعليم أفضل .

وإذا كانت الفتيات هن " الأسوأ " فى مادة الرياضيات ، فربما يعود ذلك إلى شيء فى تنشئتهن الاجتماعيـة . فالفتيـات اللائـى يـدخلن اختبـارًا فـى الرياضيات ، ولديهن اعتقاد بأن الاختبار فيه نوع من التحيـز لجـنس آخـر (بمعنى أن مستوى أدائهن الضعيف يرجع إلى كونهن فتيات) يكون أداؤهن أسوأ من هؤلاء اللائى لم يسمعن مثل هـذا القول . بالإضـافة إلى أن الفتيـات اللائى يتعلمن فى بيئات تعليمية غير مشتركة مع الصـبيان يرتفـع مسـتوى أدائهن فى مادة الرياضيات بصورة أكبر من هؤلاء اللائى يتعلمن فـى فصـول مشتركة من الجنسين ، وربما يرجع ذلك إلى غياب المقارنة غير المعلنـة مـع الصبية .

القولبة الثقافية والتمييـز مـا بـين الجنسين من الأشياء الخفيـة التـى تطوقنا من غير أن نشعر ، وعلينا أن نتخلص منها ، حتى فى البيئات التى من المفترض أنهـا محايـدة جنسـياً ، أو بعيـدة كـل البعـد عـن التحيـز لأى جنس . فعلى سبيل المثال ، هل كانت لديك مُدَرِسة للرياضيات أو للعلوم فى

سنوات تعليمك ؟ لقد كنت محظوظة للغاية لأنى حصلت على تشجيع هائل (وثروة معرفية كبيرة فى المجال الطبى) من باحثة وطبيبة من الطراز الأول . وكانت بالمصادفة امرأة . ولكنى كنت أعلم أننى محظوظة . وهناك طبيبة كبيرة أعرفها قالت على سبيل المزاح إن أول امرأة طبيبة قابلتها فى أمسية تخرجها من مدرسة الطب - كانت هى نفسها ! وقد تغير هذا تماما : فالنساء المشتغلات بمجال العلوم ممن أعرفهن يفخرن بأنهن يقدمن يد العون لمثيلاتهن من الشابات ، ولكن مسألة حصول الفتيات الصغيرات والنساء على فرص متكافئة فى تعلم الرياضيات والعلوم لاتزال أمرًا شائكا .

سؤال : لماذا تأخرنا كثيراً فى دراسة الاختلافات الموجودة بين النساء والرجال ؟

واحد من أول التساؤلات التى تواجهنى عند إلقائى المحاضرات حول موضوع تأثير الفروق الجنسية بين الرجال والنساء هو : " لماذا لم نسمع عن هذا الموضوع إلا الآن ؟ " .

لأننا ، فى معظم الوقت الذى كنا نجرى فيه أبحاثاً طبية حقيقية لم نهتم بدراسة المرأة . واكتفينا بدراسة الرجل .

ولكن لماذا ؟

هذا سؤال جيد ، ويستحق منا إجابة واقعية . فعلى جميع مستويات البحث العلمى ، يعتقد الباحثون أن الذكور أسهل وأفضل فى المشاركة فى التجارب عن النساء . ومعهم كل الحق فى ذلك ، فإجراء أبحاث على المرأة أمر فى غاية التعقيد ، وهذا التعقيد يفسر فى البحث العلمى على أنه ارتفاع التكلفة . والرجال لا يتعرضون للتقلبات فى مستويات الهرمونات على مدار الشهر مثلما تتعرض له النساء . فهذه التقلبات ، التى تؤثر على جميع أجهزة الجسم ، تقدم عددًا من المتغيرات ينبغى وضعها فى الحسبان عند تسجيل النتائج . على سبيل المثال ، درجة حرارة الجسم ، وهى تمثل مقياسًا أساسيًّا ، ترتفع عند النساء فى خلال فترة التبويض . فمثل هذه

التغيرات الطبيعية . والتى لا تظهر فى الرجال ، يمكنها التأثير فى النتائج .

ومن الصعب كذلك إجراء أى من الاختبارات الطبية على النساء اللاتى فى سن الإنجاب . فهناك بعض العقاقير الطبية والتقنيات التى لا تناسبهن : لأنها قد تعرض الأجنة للخطر وهى فى طور التكوين - وخصوصاً فى المراحل الأولى (حتى قبل أن تعرف المرأة بحملها) - أو أنها قد تؤثر على قدرة المرأة على الحمل من الأساس . ويمكن للحمل أن يفسد عملية جمع المعلومات لدراسة طويلة . فهناك تغيرات كثيرة تحدث طوال الحمل لا تمكن المرأة من أن تصبح فردًا ثابتًا فى التجربة - حتى وإن كان الشىء الذى نقوم باختباره آمناً .

ولا يزال من الصعب بالنسبة لنا القيام بالعمل المفترض لنا أداؤه لمعرفة الاختلافات بين النساء والرجال . وهو أمر صعب للغاية لأن هناك تعقيدات لاشتراك النساء فى التجارب ، ولأنه من الصعب الحصول على التمويل للبحث فى هذا المجال المثير . وآمل أن التساؤل المستمر - الذى يسوقه إلينا الرجال والنساء - سيكشف لنا عن بعض هذه الاختلافات ، وأن هذا الوعى الجديد سوف يمدنا بالاستراتيجيات التى نحتاجها للسير قدماً .

وفى الفصول التالية ، سنقوم بدراسة بعض المظاهر التى يختلف فيها الرجال عن النساء ، وكيف يمكن لهذه الاختلافات أن تعقد وتضعف من العلاقات التى تجمع فيما بيننا . وكما تقول إحدى الأغنيات البداية الأولى هى أفضل مكان ننطلق منه . لذلك فإننا فى الفصل التالى ، سوف نبحث فيما يحدث عندما يلتقى شخصان ، ويقع كل منهما فى حب الآخر .

٢

هل تسمحين بهذه الرقصة ؟

ما الذى يجذبنا فى الشخص الآخر ، وكيف نقع فى الحب ؟

لم أجد ما هو أكثر غموضاً من الكيمياء التى تجذب شخصًا إلى آخر . وقد وجدت أن هذا الأمر غامض أيضاً بالنسبة للعلماء الذين تخصصوا فى دراسة هذا الموضوع كما هو الحال بالنسبة لنا . وقد عبر عنها " هارفارد دانيال دى . فيدرمان " ، الأستاذ فى الطب قائلاً : " إن الهدف النهائى للحياة الجنسية ، هو اختيار شريك الحياة ، وهو فى الواقع مجال معرفى مجهول لنا جميعاً " . فما هو التفسير العلمى وراء الأشياء التى تجذبنا فى شُركاء حياتنا ؟ وما هى الأساليب التى نتبعها ليتعرف كل منا على الآخر بطريقة أفضل ؟

يعتقد العديد من الباحثين أن النساء يبحثن عن شركاء الحياة الذين يمكنهم توفير الأمان العاطفى والمادى ـ أو بعبارة أخرى ، شخص يمكنه أن يكون أبًا صالحاً وعائلاً ثريًا . أما الرجال ، فعلى الجانب الآخر ، يبحثون عن المرأة التى تتمتع بالشباب ، والصحة لإنجاب الأطفال ؛ وفى الواقع إن

العديد من المواصفات الجسمانية التى يجدها الرجال الأكثر جاذبية فى النساء هى التى تنم عن الشباب والصحة الجيدة .

مثل هذه التصورات تم تعزيزها بدراسات ، مثل الدراسة الضخمة التى غطت عدداً من الثقافات التى أجراها الدكتور " دافيد بوس " أستاذ علم النفس بجامعة " تكساس " فى " أوسطن " ، والتى كشفت عن أن الرجال يبحثون عن شريكات حياة فى سن الشباب . ويتمتعن بالجاذبية والجمال . بينما تبحث النساء عن شركاء حياة يتمتعون بمميزات اقتصادية ، وقد يبدو كل هذا منطقيًا إلى حد بعيد إذا نظرنا له من منظور نشوئى .

ولكن أحد أعجب الأشياء التى نعيشها فى هذا القرن انجديد هو حقيقة أن دوافعنا النشوئية لم تعد تقودنا للفعل وحدها ـ ويرجع ذلك فى الأساس إلى أن بيئتنا وفرصنا المتاحة قد تغيرت بصورة سريعة وجذرية خلال الستين سنة الماضية .

ففى المقام الأول ـ لم يعد الإنجاب السبب الوحيد الذى يدفع الرجل والمرأة للعيش معا . فهناك احتياجات أخرى عديدة يتطلبها كل طرف من الآخر مثل الحب والعلاقة الحميمة ودفء المشاعر ، والألفة والمتعة . فى الواقع ، أصبحت المجتمعات الغنية بالأشياء المادية (مثل مجتمعنا) ، تضع أهمية قصوى للمتعة الشخصية . وتعتبرها القوة الدافعة وراء الاختيارات التى نقوم بها تماماً مثل النجاح فى تربية الأبناء .

ثانيا ، فى اعتقادى أن الصفات التى كنا نبحث عنها فى شريك الحياة قد تغيرت كما تغيرت أدوارنا فى المجتمع ، فكلما اتسع مجال الفرص المتاحة للمرأة فى التعليم والعمل ، اتسع نطاق الصفات التى تبحث عنها فى شريك الحياة . فالمرأة التى استطاعت أن توفر حياة مرفهة ومريحة لنفسها وأطفالها لم تعد تبحث عن عائل يوفر لها حياة طيبة . ولنفس السبب فإن الرجل المتقدم فى السن الذى وضع جميع طاقته الإبداعية لإدارة عمله ، لكنه يبحث عن رفيق ذكى يؤنسه فى حياته ومتعته ، لم يعد يحدد اختياره فى نطاق الشابات الصغيرات الجميلات .

وقد أصبحت فترة الخطبة والتعارف طويلة وتأخر الزواج . مما يعطينا فرصة أكبر للتعرض للتجارب والتعلم من الآخر . وكما نعرف فإن التجارب التى نتعرض لها تغير من تركيبة عقولنا . فهناك احتمال أن عروس اليوم قد تعرضت لخبرات كثيرة من احتكاكها بالجنس الآخر . وفى أثناء ذلك تغير مفهومها عن شريك حياتها المناسب من زميل الدراسة الوسيم المرتبط عاطفيا بفتاة أخرى إلى الرجل الناضج قصير القامة والمحب للمزاح . والماهر فى عمله . والعطوف الذى تقبله زوجًا لها ؛ لأنه يوفر لها كل احتياجاتها .

هناك اعتقاد بأن العديد من طقوس الغزل قد نشأت حتى تتمكن الأنثى من تقييم مدى صلاحية زوج المستقبل . وكما قال " تشارلز داروين " عن السلالات التى درسها : " إن معظم الإناث يعجبهن . بل ويفضلن الاقتران . بالذكور الأجمل شكلا . أو الأفضل غناء ، أو من يقومون بحركات بهلوانية مثيرة " . فمن المعقول جدًا أن ندرك أن البشر كذلك يأخذون قراراتهم العاطفية بناء على هذا الأساس .

ليس بما نقوله ، ولكن بما نفعله

على الرغم من كثرة الأغانى والأشعار التى كتبت من أجل محاولة لفت انتباه المحبوب ، يعتقد العلماء أن الانجذاب الذى يحدث بين بنى البشر يأخذ فى غالبه صورة غير لفظية .

يا مليح القسمات

يمثل الجمال الظاهرى ، بكل تأكيد ، واحدًا من الأشياء الأولى التى نلاحظها فى الشخص الآخر . فالطائر الجميل المنظر وذو الريش الملون بألوان زاهية يجذب إليه العديد من الشركاء . وينطبق ذلك أيضًا على البشر . وقد حاولت مؤخرا إقناع صديق حميم لى أن جمال وسحر الشخصية هما الشيئان

اللذان ينجذب إليهما الرجال أولاً وأخيراً فى المرأة . فأجابنى : " إن أول شيء نلاحظه بلا استثناء فى إحداهن هو مظهرها . فإذا لم نعتقد بأنها جذابة منذ البداية ، لا نحاول مطلقاً معرفة جمال وسحر شخصيتها " .

وقد أظهرت دراسة أجريت فى عام ١٩٩٠ أن النساء يفضلن الرجل ذا العينين الواسعتين . وعظام الوجنتين البارزة ، والذقن الكبير والابتسامة العريضة . ويقول الباحثون الذين قاموا بالدراسة إن هذه الملامح تدل على " النضج الجنسي وقوة السيطرة " . وهذه الصفات تدل كذلك على وجود نسب مرتفعة من هرمون التستوستيرون ـ الذى يشكل الحجم الكبير ، والخطوط الحادة لقسمات الوجه للرجل . (وعلى نقيض ذلك فإن هرمون الاستروجين هو المسئول عن استدارة ونعومة وجه المرأة والدهون الزائدة الموجودة فى الوجنتين والشفتين) . فعلى المستوى المبدئى تجد المرأة أن هذه القسمات الذكورية للوجه جذابة . وتنجذب النساء كذلك للرجال الاجتماعيين ، والذين يسهل التحدث إليهم ومن ينتمون إلى طبقة اجتماعية راقية . وكذلك يعطون درجة عالية للملابس الغالية الثمن والجذابة ؛ فمن الواضح أن الطيور ليست وحدها من تحب الريش الجميل المنظر .

وعلى النقيض من ذلك يبحث الرجال عن الملامح التى تدل على التمتع بالصحة الجيدة : تناسُق ملامح الوجه وصفاء البشرة وتناسق الجسم (وربما قد يهمك أن تعرف ـ أنه على الرغم من أن صغر أو كبر حجم بعض أجزاء الجسد يمكن أن يؤثر فى الجاذبية الجنسية ـ كما كنت تعتقد فى سن المراهقة ـ إلا أن هذه المسألة ليس لها تأثير فى اختيار شريك الحياة) .

وهناك ملاحظة أخرى مهمة : إن الأشخاص يختارون شركاء حياتهم ممن يشبهونهم فى صفاتهم الشكلية (ولهذا نجد أن الكثير من الأزواج يتشابهون فى الملامح) .

فهل نحن جميعاً فى الأصل نرجسيون ؟ فى إعتقادي أننا بعدما قضينا حياة بأكملها ننظر لأنفسنا فى المرآة ، أصبحت ملامحنا ولون بشرتنا يبدوان لنا وكأنهما الشكل المثالى . ومن المحتمل أننا نختار الصفات الجينية الأقرب

لصفاتنا ، وكأننا نتبع نموذج : " إذا كان كل شيء على ما يرام فلا داعي للتغيير " .

لا تحد من خياراتك !

منذ عدة شهور ماضية قابلت إحدى صديقاتي مصادفة وهي تسير مع خطيبها . وأول شيء استرعى انتباهي في هذا الشخص أنه لم يكن وسيماً أو حتى حسن الملبس . ولكن الأشياء الأخرى التي استوقفتني هي نشاطه وحيويته . والذكاء الذى يشع من عينيه . والخطوط التي ترتسم حوليهما عند ضحكه . وفي أثناء المحادثة القصيرة التي دارت بيننا نحن الثلاثة على جانب الطريق . أدهشني بأسلوبه الساحر ومجاملاته لصديقتي . وسرت بعيدًا عنهما وأنا سعيدة لأنها استطاعت أن تجد الشخص المناسب .

لم تكن صديقتي تلك سطحية في تفكيرها ، ولكن من الواضح أنها شعرت بعدم الارتياح للضغوط الاجتماعية لأنها خطبت لشخص لا يتطابق مع الصورة التي تخيلتها لشريك حياتها . وكانت تعلم ، على الرغم من أنني لم أتفوه بكلمة واحدة ، رأيي فيه منذ أول لحظة وقعت عليه عيناى ، وتمنيت لو أن صداقتنا كانت أقرب من ذلك حتى أخبرها عن رأيي الذى تغير فيما بعد . وشعرت بالأسى تجاهها عندما سمعت عن انفصالهما ، وبالحزن الشديد عندما جاءت لحضور حفل عشاء دعينا إليه ومعها خطيبها الجديد ، والذى كان في غاية الوسامة ؛ ولكنه يعاملها كما لو كانت طفلة صغيرة محدودة الذكاء عمرها لا يتجاوز الخمس سنوات .

لا أدعي أني أستطيع التكهن بالمستقبل ، ولكنني واثقة من شعوري بأن صديقتي فاتتها فرصة أفضل للسعادة ، والمرح مع الرجل الذى قابلته معها مصادفة في ذلك اليوم ، على الرغم من أنه كان ينبغي عليها الانحناء قليلا لتقبيله . ومع ذلك هناك نساء كثيرات مثلها يبددن علاقات عظيمة طوال الوقت (أو ينهينها وهي لا تزال في مهدها) لأن الرجل " غير مناسب " بصورة أو بأخرى - سواء كان قصيراً جداً - أو لا يتمتع بالوسامة بشكل

كاف . أو لا يهتم بهندامه ، أو ليس ذكيًا أو ثريًا . أو ينتمى لعائلة غير مناسبة . أو صغير السن جدا أو كبير السن .

لا تقتصر الضغوط الاجتماعية على النساء وحدهن ؛ بل إنها ربما تمارس بصورة أسوأ على الرجل (ففى اللحظة التى أقوم فيها بالكتابة ، تعرض مسرحية على مسرح " برودواى " لـ " نيل لابوت " ، آلمنى كثيراً اسمها " Fat Pig " أى " البقرة السمينة " . وهى تحكي عن رجل لم يستطع خطبة امرأة زائدة الوزن بسبب الضغوط الاجتماعية مع أنه تربطهما علاقة رائعة . وغني عن البيان أن المسرحية انتهت نهاية مأساوية شأنها شأن جميع المسرحيات التراجيدية الكلاسيكية) .

فإذا كان هناك شيء تعلمته من خلال ممارستى للطب فهو أنك لن تستطيع التحكم في سلوك الآخرين . ولكن إذا رغبت فى أن تأخذ نصيحة من هذا الكتاب . آمل أن تكون ما يلى : تخلص من جميع تصوراتك المسبقة عن فارس أو فتاة الأحلام ؛ عن صورته وسنه . وعن ملابسه . وعن الكلمات التي سيقولها إذا قابلته في حفل ؛ فهذا من شأنه أن يجعلك أقرب لأن تجده .

رمز للتعبير عن عواطفى

أثبتت عالمة النفس " ليندا ميلاى " الأستاذة بكلية " سانت بيندكت " بولاية مينيسوتا كيف أن العديد من طقوس المغازلة للحيوانات تحاكى سلوكنا ، وعلى الأخص فى الاختيار المدقق للأشياء التى تغرى الأنثى .

على سبيل المثال ، تقوم ذكور طائر " بواربيرد " Bower Birds فى أستراليا بجمع الأشياء ذات الألوان الزاهية وعرضها أمام الأنثى لتحدد اختيارها فى مكان ظاهر يسمى الساحة . فبعضها يختار قطع الزينة ذات اللون الأزرق ؛ والآخر يجمع ريش طيور الجنة النادرة . هذه الهدايا تمنح الأنثى فرصة لتقييم درجة كفاءة الذكر فى جمع الأشياء الثمينة وإعالتها .

في العديد من الحالات . تكون قيمة هذه الهدايا - التى لا تختلف فى الواقع كثيرا عن خاتم الألماس الذى جرت العادة على أن يصاحب عروض الزواج - عاملا مؤثرًا فى قرار أنثى طائر " بواربيرد " فى الاقتران بهذا الشريك . لا يتطلب منا الأمر النظر بعيدا حتى نجد أمثلة مقاربة لذلك فى المجتمع الإنسانى أيضا . ففى الواقع نجد أن العديد من النساء يفضلن الرجل الثرى الذى يمكنه شراء المنزل الذى ترغب في العيش فيه فى المدينة . أو السيارة الفارهة . أو المجوهرات الثمينة التى طالما حلمت باقتنائها .

يمكنك أن تسأل أى امرأة عن أهم شىء بالنسبة لها فى شريك الحياة المنتظر . وستجد أن تسع سيدات من كل عشر يقلن " روح الدعابة " . فى اعتقادى أن هذه الصفة هى الأخرى . مجرد طريقة حديثة لاكتشاف قدرته على جمع الثروة . فروح الدعابة تدل على الذكاء وسحر الشخصية : وهما من المهارات اللازمة بكل تأكيد فى كسب العيش فى عالم اليوم . وليست قوة العضلات وضخامة الفك !

الخمسون ما هى إلا أربعون جديدة

وهناك طريقة أخرى بالطبع . تمكن الأنثى - طائراً أم بشراً - من تقييم مدى صلاحية الذكر للزواج باختباره ، من أجل تحديد مدى قدرته على حمايتها . يصف " جاريد دياموند " ، الأستاذ بكلية " ديفيد جيفين " للطب بجامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس : العش البالغ التعقيد لطائر الحدائق "بواربيرد " ذى الريش الأصفر فى جبهته فى " غينيا الجديدة " ، والمصنوع من مئات الأشياء المختلفة والتى بينها أوراق الأشجار التى يصل وزنها إلى ما يزيد عن نصف وزن الطائر ! وقد علق قائلاً : " وكأنما هى امرأة تحاول أن تضع خُطابها فى مسابقة لغزل العش ، أو دورة للشطرنج ، أو مباراة للملاكمة ، أو مسابقة لرفع الأثقال قبل أن تذهب معه إلى عش الزوجية " .

وهذه المعلومة من البحث الذى أجري على طائر فى اعتقادى أنها مهمة : تنجذب الإناث من جميع الأعمار إلى الأعشاش الكثيرة الزينة ، ولكن الإناث الأكبر عمراً هي التي تراقب العرض الذى يقوم به الذكر كاملاً . تنساق الإناث الأصغر عمراً وراء المظهر - الذكور الذين يستطيعون بناء أفضل الأعشاش - بينما تختار الإناث الأكبر عمراً الذكور الذين استطاعوا تقديم أفضل أداء ، فربما يكون ذلك مؤشراً على وجود أفضل الجينات الوراثية لديهم .

ويسعدنى إخباركم بأن الطريقة التقليدية التى يتودد بها الرجل إلى المرأة اتسعت لتشمل كلا الجنسين ، لأن المرأة أصبحت أكثر قوة ماديا واجتماعياً . أنا لا أهتم عادة بأخبار المشاهير . ولكنى منذ عدة أعوام ماضية أرهفت سمعى خلال موجة المقالات التى وصفت سلسلة الأحداث الرومانسية المتلاحقة خلال الفترة من شهر مايو / ديسمبر فى هوليوود . أخبار قلما قد تخطر لك على بال مثل زواج " تشارلى شابلن " وهو فى السادسة والخمسين من عمره بـ " أونا أونيل " البالغة من العمر سبعة عشر عاماً فى عام ١٩٤٣ . ولكن فى هذه الأونة كانت هناك قصص كثيرة عن نساء متقدمات فى العمر يتزوجن من رجال أصغر منهن سناً بفارق كبير . وفى معظم هذه الحالات ، تكون المرأة التى تدخل فى هذه العلاقة أكثر قوة ونفوذاً ماديًا واجتماعيًا من الزوج الذى اختارته .

وفى اعتقادى أن ذلك يرجع إلى حقيقة أن الرجال والنساء يصلون إلى ذروة النشاط الجنسى فى أوقات مختلفة . فعلى الرغم من استمرار فترة خصوبة الرجل حتى مرحلة متقدمة من العمر تفوق خصوبة المرأة ، إلا أنهم يكونون فى أوج نشاطهم الجنسى من فترة المراهقة المتأخرة وحتى أواخر العشرينات ، وتبدأ مشكلة العجز الجنسى فى الظهور فى حوالى سن الأربعين . على النقيض من ذلك ، يمكن للمرأة أن تعيش حياة زوجية طبيعية لفترة قد تصل لعقود ، وأحياناً حتى بعد انقطاع الطمث ، عندما يصبح القلق من الحمل غير وارد على الإطلاق . وفى رأيى أنه طالما أصبح السعى وراء المتعة الجنسية غاية فى حد ذاتها وشيئًا مقبولاً بالنسبة

للمرأة . فقد تبحث النساء المتقدمات فى السن عن أزواج أصغر سناً من أجل تحقيق ذلك .

دائما ما أخبر مرضاى وأصدقائى بألا يخافوا من الارتباط بشركاء قد لا يرى المجتمع أنهم ملائمون . والسن عامل عرضى هذه الأيام : فقد عفا الزمن على فكرة أن المرأة يجب أن تتزوج رجلا يكبرها على الأقل بعامين أو ١٠ سنوات على الأكثر . وهذا الأمر ينطبق بشكل خاص على النساء . واللاتى يستطيع أن يشبع رغباتهن الجنسية رجل فى مثل عمرهن أو أكبر منهن . فعمر الخمسين الآن ما هو إلا أربعون جديدة !

اختبار الرائحة

فى واقع الأمر . قد يحدث الانجذاب بين الأشخاص على مستويات أكثر دقة . وبساطة من مسألة اختيار الملابس أو صورة الوجه . فهناك دليل لا يمكن الاستهانة به يشير إلى أننا ننجذب إلى الآخرين من خلال حاسة الشم . فليس هناك ما يسترعي الدهشة فى أن كعكة الروائى الفرنسى الشهير " بروست " أيقظت لديه ذكريات تكفى لكتابة سبعة مجلدات . فرائحة الكعكة أعادت إليه ذكريات طفولته الأولى ، وكانت بداية لأن يتذكر أشياء حدثت فى الماضى . فعندما ننظر إلى الفحص الذى يتم على المخ عند إثارة حاسة الشم ، نجد أن المنطقة التى تضئ هى المسئولة عن الحالة المزاجية والعاطفة والذاكرة . فالروائح المختلفة لها تأثيرات متباينة أيضًا . وإذا كنت ممن يعتقد فى أقوال المعالجين بالعطور فإن رائحة اللافندر تساعد على هدوء الأعصاب وتشجع على النوم ، بينما تزودنا رائحة الصنوبر بالطاقة . وقد أثبتت التجارب أن رائحة إبط الزوج يمكن أن تحد من التوتر عند زوجته (على الرغم من أن ذلك قد لا يصبح أمرًا جذاباً مع مرور الزمن .

تتمتع النساء بحاسة شم أفضل من الرجل ، ومن المحتمل أن ذلك يرجع إلى زيادة نسب الاستروجين لديها . وتتزايد مؤخراً عدد خبراء الأطعمة والمشروبات من النساء فى بعض المطاعم الفاخرة . قالت لى صديقة تعمل فى

مجال صناعة المشروبات إن النساء يتفوقن على الرجال فى اختبارات التذوق رفيعة المستوى .

عندما نشم رائحة شخص ما . فإننا ربما نكون قد جمعنا عنه معلومات حول إمكانية صلاحيته للارتباط بنا . فتحت حاجز روائح الصابون والشامبو والعطور التى نزين بها أنفسنا . هناك رائحة مميزة خاصة بكل شخص ، تشبه بصمة إصبعه . إن الأطفال حديثي الولادة يستطيعون التمييز بين الجنسين من الرائحة فقط . وعمرهم لا يتجاوز الأيام المعدودة ، ويفضلون روائح أمهاتهم عن أى شخص آخر . وتفكر وزارة الدفاع الأمريكية فى تطوير تقنيات يمكنها التعرف على الأشخاص بناء على روائحهم المميزة . ويطلق العلماء على هذه الرائحة المميزة اسم نموذج الرائحة Odour Type . ويعتقد العديد من الأشخاص أن الروائح المميزة تلعب دوراً فعالاً فى الأشخاص الذين ننجذب إليهم .

تجاذب الأضداد

ربما تعنى هذه الحقيقة البديهية أكثر مما نعلمه . ويعتقد الباحثون فى واقع الأمر ، أن أحد الأشياء التى نبحث عنها فى الشخص الآخر هى أن يكون نموذج رائحته غير مشابه لرائحتنا .

وهناك أدلة على أن نموذج الرائحة يرتبط بالجينات التى تحدد قدرتنا المناعية . ويبدو أن الأشخاص الذين ينتمون إلى نماذج مختلفة للرائحة لديهم مقاومة مناعية مختلفة ـ ولهذا نجد أن الشخص الذى ينتمى إلى نموذج الرائحة " أ " لديه مناعة لثلاثة أنواع مختلفة من مرض الأنفلونزا ، بينما الشخص الذى ينتمى للنموذج " ب " لديه مناعة لثلاثة أنواع أخرى مختلفة من نفس المرض . لهذا يعد التزاوج بين أصحاب نماذج الرائحة المختلفة نوعًا من تطبيقات نظرية التطور لنضمن أن أطفالنا سيحصلون على جهاز مناعى قوى عما لدينا نحن وأزواجنا . (وربما تكون هذه الطريقة نافعة لكى نتأكد من أننا لم نقترن مصادفة بأحد من أفراد الأسرة) .

إرسال رسالة

الفيرومون ما هو إلا إشارة كيميائية يبعث بها أحد الأطراف لكى يؤثر فى سلوك الطرف الآخر . وتستطيع الحيوانات فك شفرته من خلال حاسة الشم مستعينة بمجموعة مصغرة من نماذج الأنسجة الموجودة داخل أنوفها تسمى بـ Vomeronasal Organ . أو العضو الميكعى الأنفى . على سبيل المثال . يقوم الفأر الذكر بإطلاق فيرومون من شأنه إيقاف التخصيب عند الأنثى التى قام فأر آخر بإخصابها . ويعتقد الباحثون أن الفيرومونات هى المسئولة عن تزامن فترات الحيض عند النساء اللاتى يقمن معا . وعن نمو شعر الذقن عند الرجال بصورة كثيفة عندما يكونون فى صحبة النساء . ونموها بصورة متفرقة عندما يكونون مع رجال آخرين . أو يعيشون بمفردهم .

أحد الأدوار الرئيسية التى تلعبها هذه الفيرومونات فى الحيوانات هو الجاذبية الجنسية (الجذران اليونانيان الرئيسيان اللذان تتألف منهما كلمة Pheromone نفسها معناهما transfer نقل / تحويل و excitement نشوة أو إثارة) . وهناك بعض الخلافات بين الباحثين عن احتمالية أن تكون هذه الإشارات الكيميائية إحدى الحيل الخداعية التى يمتلكها البشر ، وتكون تحت تصرفهم فى جذب بعضهم البعض . يمتلك الأطفال الرضع عضوا ميكعى أنفيا مكتمل النمو ولكنه يضمر مع نموهم . وأعتقد أن هذا الموضوع يستحق منا المزيد من البحث ؛ فحتى لو لم نعد نمتلك هذا العضو الآن ، فهذا لا يعنى أننا لا نتواصل معا من خلال الفيرومونات .

سمعت فى إحدى المرات امرأة تقول إنها تستطيع معرفة كل شىء تريده عن أى شخص من أول لمسة . وربما تكون محقة فى ذلك ! فاللمس يعطينا فرصة أكبر لمعرفة " طبيعة " الإشارات الكيميائية التى يرسلها الشخص الآخر ـ وفى نقل جزء من مشاعرنا نحوه . فزيادة التعرض للفيرومونات الخاصة بالشخص الآخر يمكن أن تقدم لنا ، بكل تأكيد ، تفسيرًا لتطور طقوس التعارف ومرحلة الإعجاب الأولى ـ على سبيل المثال ، التحول من

المحادثة العادية إلى المحادثة الأكثر حميمة . فإذا كنا نقوم بعملية مقايضة بين الرسائل الكيميائية . فإننا كلما اقتربنا بصورة أكبر من مصدر انجذابنا . حصلنا على المزيد من " المعلومات " عنه .

هناك بحث جديد قامت به الدكتورة " إيفانكا سافيك " وعدد من زملائها فى معهد " كارولنسكا " فى " ستوكهولم " . " بالسويد " يثبت أن البشر لا يمتلكون الفيرومونات فحسب . بل إنها تلعب دورًا مهمًا فى الانجذاب للآخر . ويوضح بحث الدكتور " شافيك " أن مركز تحت المهاد البصرى " الهايبوتلاموس " الموجود فى الدماغ . والمسئول عن الإحساس بالجوع والعطش وغيرهما . يستجيب بطريقة مختلفة لنوعين من الروائح عند الرجال المثليين والطبيعيين (وهما أحد مشتقات هرمون التستوستيرون فى عرق الرجل وأحد مشتقات الاستروجين من بول المرأة) وهما من الفيرومونات التى تزيد من الاستثارة الجنسية . أما الرجال المثليون فيستجيبون بطريقة تشبه استجابة النساء . مما يوحى بأن الطريقة التى يعمل بها هذا الجزء من المخ فى هذا السياق ترجع إلى التوجه الجنسى وليس لطبيعة الجنس دخل فيها .

ومن الأشياء المثيرة عن الفيرومونات أنها لا تقتصر فى التأثير على الآخرين ؛ ولكنها تؤثر علينا نحن أيضاً ؛ فالفيرومونات التى نطلقها تزيد من جاذبيتنا الجنسية . فأنا لست الشخص الوحيد الذى تساءل ما إذا كانت هى المسئولة عن زيادة الجاذبية التى يشعر بها كل من حولك عندما تكون فى الفترة الأولى من تجربة عاطفية . أذكر أننى عندما كنت فى بداية خطبتى قد نلت قسطاً وافراً من الفيرومونات ، حيث إن كل من مر فى طريقى من رجال قد إلتقطوا هذه " الرائحة " ، ونظروا لى باهتمام . على الرغم من أننى لم أكن مهتمة كعادتى بمظهر شعرى وزينتى .

لذلك فإن الصفات الجسمانية ونموذج الرائحة والفيرومونات تلعب دورًا في لعبة الجاذبية التي يلعبها الرجل والمرأة في المراحل الأولى من الارتباط العاطفي . (وأنا لا أوصي بالطبع باستخدام " العطور المضاف إليها الفيرومونات " التي انتشرت بصورة كبيرة في السنوات القليلة الماضية . فليس هناك دليل علمي قوي يشير إلى أنها تقوم بأي شيء) . ولكن كما سترى في القسم التالي ، فإن هذا الأمر لا يحدث مصادفة . في الواقع ، إن النساء على الأخص يلعبن دورًا مهمًا في تطور العلاقة ، ويمكنهن استخدام هذا الدور في تحديد ما يطلبونه في الشخص المرشح للزواج منهن ، ومدى ملاءمته لهذه المتطلبات .

النساء في موضع السيطرة

من الصعب أن تجد امرأة حتى في هذا العصر المتحرر تأخذ على عاتقها المبادرة بأن تطلب من الرجل الذي تشعر نحوه بالانجذاب أن تتعرف عليه أكثر .

ولكن لحسن الحظ بدأ ذلك في التغير . فمريضاتي من المراهقات لا يترددن كثيراً في المبادرة بالتحدث مع زملائهن من الذكور . ولكني لازلت أواجه مقاومة هائلة إذا ما اقترحت ذلك كخيار أمام صديقة لي أو مريضة تعقد الأمل على شخص غافل عنها . وربما يقع اللوم على ثقافتنا ، فالنساء يسمعن كثيراً من الآخرين في بداية أي مشروع زواج أن الرجال لا يحبون المرأة الجريئة ، لذلك فنحن ننتظر حتى يبدأ هو بالاتصال .

وبعدما عرفنا مدى السلبية التي لازلنا نعتقد أن دور المرأة لا يتعداها في مرحلة بدء العلاقة ، فمن المدهش أن نتعرف من الباحثين الذين درسوا سلوك التودد إلى الآخر أن المرأة هي من يقوم في الحقيقة بتوجيه الفعل .

والسبب الذي استنتجناه من نظرية النشوء واضح للغاية : قرارات التزاوج لها عواقبها الخطيرة على الأنثى ، فهي التي ستحمل الصغار ، وتلدهم وتتولى تربيتهم ـ وهي عملية تستغرق فترة طويلة من حياة الإنسان .

ولأنها تستهلك كل ذلك الوقت منها ، ولأن فرصتها فى القيام بها محدودة للغاية (على عكس الرجل ، الذى يمكنه أن يكون أبًا لعدد غير محدود من الأبناء إذا توفرت الفرصة) ـ فمن الجدير بالمرأة أن تغتنم الفرصة الجيدة !

النساء لسن خجولات إلى هذا الحد . فعلى الرغم من أن أول محاولة صريحة للتقرب يقوم بها عادة الرجل ـ إلا أن ذلك لا يحدث إلا بعد أن ترسل له المرأة بسلسلة من الإيماءات الخفية . على سبيل المثال ، وجد أحد الباحثين أن الحوار الذى يدور بين الرجل والمرأة (سواء كان ذلك فى المختبر أو فى المطعم) لا يبدأ إلا عندما تبادر المرأة بالنظر ناحيته . ووجد باحث آخر قام بعدد من الدراسات الميدانية على المطاعم التى يتردد عليها غير المتزوجين أن المرأة هى المسئولة عن مبادرة الرجل بالتقرب لها بنسبة تصل إلى ستين بالمائة فى كل مرة . ولكن الإشارات التى ترسلها المرأة تكون خافتة للغاية حتى أنه يبدو أمام كل من اشترك فى ذلك أن الرجل هو الذى يقوم فى الواقع " بالمبادرة الأولى " .

فما هى الإشارات التى تعطيها المرأة للرجل لتخبره أنها تهتم ـ أو لا تهتم به ؟ قام الباحثون بوضع قائمة مفصلة لهذه السلوكيات والتى من بينها ، نظرة العين ، وحركة الشفاه ، والتلاعب بخصلات الشعر ، والتبسم والضحك . (انظر المربع الذى يحمل عنوان " رقصة قديمة قدم الزمن " للتعرف على المزيد من المعلومات عن الكيفية التى ترسل بها المرأة إشارات تعبر عن استعدادها للارتباط برجل ما) . ولا تقل أهمية وضع الجسم عن معدل تكرار محاولتهن للتأثير على الشخص الذى يدخلن معه فى حوار . نحن بالطبع نطلق على هذه الإشارات التودد ، ولكن قد لا يمكننا إدراك مدى فعاليتها ؛ فى الواقع إن الدور الذى تلعبه هذه الإشارات غير اللفظية قوى للغاية حتى إن المراقب الذى تدرب عليها يُمكنه استخدام معدل تكرارها وقوتها لتحديد الكيفية التى سيستمر عليها هذا الطور من مرحلة التعارف .

رقصة قديمة قدم الزمن

بينما كانت " إلين " تجلس فى انتظار صديقة لها فى أحد المطاعم ، لمحت شخصًا فى غاية الوسامة يجلس فى الجانب الآخر من المكان . التقت نظراتهما لفترة وجيزة من الزمن ؛ وعلى الفور نظرت إلى أسفل ثم التفتت بعيداً . ثم عادت تنظر إليه من جديد ، والتقت نظراتهما من جديد . ولكن فى هذه المرة لم تلتفت بعيداً إلا عندما قام هو بذلك ، وإذا كان بإمكاننا توصيل مجال كهربى يصل ما بين صدريهما لوجدنا أنهما الآن يتنفسان فى توقيت واحد .

سمحت " إلين " لعينيها بالنظر أعلى وأسفل جسم هذا الشخص الغريب الوسيم . ثم نظرت إلى أعلى ، وزمت شفتيها وهى تلف خصلة من شعرها حول إصبعها ، وكانت هناك ابتسامة تداعب شفتيها وهو يقترب من المقعد الذى بجواها فى المطعم . وعلى الرغم من أن الرجل هو الذى بادر بالجلوس إلى جانبها ، إلا أن " إلين " هى صاحبة المبادرة الحقيقية والجهد الأكبر فى هذه العملية .

وعندما بدأ فى التحدث لها واصلت " إلين " مجاملته بالإطراء عليه وتشجيع نواياه . وغالباً ما كانت ترسم ابتسامة عريضة على شفتيها ، وتومئ له برأسها وتميل ناحيته وهى تضحك . وكانت تقوم بالكثير من الإشارات وكثيراً ما تلمس ذراعه . وتقوم بلمس أماكن معينة فى جسدها للفت انتباهه ، وقامت بوضع لمسة خفيفة من أحمر الشفاه .

كل ذلك يمكن أن يتكرر حدوثه سواء فى المطعم الموجود بالقرب منك ، أو فى أى مكان آخر من أرجاء العالم . وربما سيخبر كل من " إلين " وهذا الشخص الوسيم أحفادهما بأن ما حدث كان حبًا من أول نظرة ، ولكن ما كان يحدث منذ اللحظة الأولى من التودد هو فى الواقع تسلسل معروف للأحداث .

أما بالنسبة لى ، فإن أهم شيء اكتشفته فى هذه الدراسة ، هو أن هذه الإشارات لها أهمية قصوى فى تحديد الكيفية التى ستتطور بها عملية التودد لتتجاوز مرحلة الانجذاب إلى الشكل .

لقد وجدت هذا البحث مثيراً - فقد غيَّر من الطريقة التى كنت أنظر بها إلى الأزواج المولعين بالمغازلة ، وفى الكيفية التى أغازل بها أنا نفسى - واكتشفت أهميته كأداة مساعدة . وهناك بحث آخر جديد يوضح أن المرأة تعطى بعض الإشارات غير اللفظية التى تستخدمها لزيادة أو إبطاء السرعة التى تتطور بها العلاقة ، أو توقفها كليا . وفكرة أن بإمكاننا التحكم فى السرعة التى تتطور بها العلاقة تعطينا المساحة والوقت اللذين نحتاجهما لتحديد احتياجاتنا ، إذا كان الشخص الذى انجذبنا إليه سيفي بهذه الاحتياجات .

المرأة هى التى تقرر استمرار العلاقة ، والسرعة التى ستسير بها

تماماً كما كنت أخبر المرضى الذين يستغلون فحوصاتهم السنوية لإطلاعى على آخر التطورات فى حياتهم العاطفية . أنه من المهم أن تعرف ما الذى تريده . فكل شخص لديه صورة فى ذهنه لشريك حياته المناسب ، ولكن هل تتوافق هذه الصورة مع الاحتياجات الفعلية التى تتطلبها من شريك حياتك ؟ هل تريد أن تبحث عن شخص لتعيش معه حياة مستقرة ، وتنجب منه أطفالاً ؟ أم تريد الزواج من شخص وسيم فحسب ؟ وهل ترغبين فى البقاء فى المنزل لتربية الأطفال ، ولذلك ستتطلبين منه الدعم المالى ، أم أنك ستعودين إلى وظيفتك ولذلك ستحتاجين إلى مساعدته فى الأمور المنزلية أكثر من حاجتك إلى راتبه ؟

إن أكثر العلاقات الزوجية التى أعرفها نجاحًا هى التى تحدث بين شخصين بحث كل منهما بوعي وإدراك عن الأشياء المكملة لشخصيته فى شريك الحياة ، وليس عن " الزوج المثالى " . وعلى الرغم من ذلك يجد

الكثيرون منا أنفسهم وهم يبحثون عن شخصية فارس الأحلام الخيالية . وهو الشخص الذى نعتقد أنه يتوافق مع أسلوب حياتنا كما تتوافق حقائب يدنا مع أحذيتنا لتُكمل أناقتنا . وصفت لى إحدى مريضاتى الصورة التى تريدها لفارس الأحلام . وعندما انتهت وجدت نفسى أضحك بصوت مرتفع : فقد كانت تصف نفسها تماما ! والصفات التى كانت تعددها هى لأشياء اعتقدت أنها ترغب فيها - وليس لأشياء تحتاج إليها بالفعل - لأن هذه الأشياء بإمكانها توفيرها لنفسها . أما الشخص الذى انتهت بالزواج السعيد منه فقد كان مكملا لشخصيتها . وليس الشخص المثالى . وكان يوفر لها هذه الأشياء التى لم تستطع توفيرها لنفسها .

شريك الحياة المثالى ليس قطعة حلى على أحدث صيحة . تم تصميمها لتعبر عن شيء فى شخصيتك للعالم من حولك . لقد سمعت العديد من النساء . وخصوصًا الناجحات منهن يقلن إنهن لا يفكرن فى الارتباط بأشخاص أقل منهن فى المستوى المادى . وهو شيء سخيف للغاية ! فواحدة من أنجح الزيجات التى أعرفها هى لزوجة تربح أموالا طائلة بالنسبة لما يربحه زوجها ؛ فهى تعمل فى مجال سمسرة العقارات . أما هو فيعمل فى مجال تجارة الكتب النادرة . (وعلى الرغم من أن قيمة الأشياء التى يقومان ببيعها مختلفة تماماً . إلا أن كليهما يتعامل مع سلع باهظة الثمن ، ولذلك فهى تقوم بمساعدته فى الحصول على العملاء ، وهو يفعل معها نفس الشيء) . وهى المسئولة عن غالبية دخل الأسرة ، ولكن بما أن كلا الطرفين متفقان على ذلك ، فلا يشعران بوجود أدنى مشكلة فى ذلك . لذلك لا تهتم كثيراً بمعرفة أى منكما سوف يحصل على أموال أكثر ؛ فهو أمر ليس له أية صلة بالسعادة طالما تستطيعان تسديد النفقات الأساسية لحياتكما .

ماذا يحدث عندما تقع فى الحب ؟

تتسارع دقات قلبك . وتظل تراجع بريدك الإلكترونى بشغف شديد لترى ما إذا كانت هناك رسالة جديدة ؛ وعندما تجدها ، تحلل كل كلمة بمفردها لتتعرف على معانيها الخفية ، وتحمل نسخة منها معك طوال الوقت لتشعر بالسعادة الغامرة وأنت تقرؤها فى كل مكان تذهب إليه . فكل شىء فيمن تحب يبدو مثاليا ، من روحه المحبة للدعابة إلى قسمات وجهه . ومع أنك تسهر لتتحدث إليه طوال الليل - إلا أنك تقوم بكل التزاماتك فى اليوم التالى ، وكأنك قد تناولت ثلاث وجبات مشبعات ، واستغرقت فى نوم عميق لثمانى ساعات كاملة .

فما الذى أصابك ؟ لا شىء - أو لا شىء يمكن للطبيب فعله فى حالتك على أية حال . فأنت قد وقعت فى الحب .

جاء سؤال شهير فى إحدى أغنيات فريق " ذا سوبريمز " الغنائى وهو : " لماذا يقع الحمقى فى الحب ؟ " ويمكننى الإجابة عن هذا السؤال (كما يمكن أيضاً لأى شخص تعرض لهذه التجربة) : إنه إحساس رائع ! قلما نتعرض لهذه الأحاسيس المبهجة فى حياتنا ، وليس من الصعب أن نرى لماذا يفقد الكثيرون منا صوابهم عندما يصابون بهذا الداء . فى واقع الأمر ، تعتقد عالمة الأنثروبولوجى " هيلين فيشر " مؤلفة كتاب : Why We Love : The Nature and Chemistry of Romantic Love أن الحب الرومانسى ليس حالة عاطفية فحسب ، ولكنه حالة دافعية كذلك ، وهو أساسي لبقائنا تماماً مثل الجوع أو العطش ، لأنه يدفعنا للتواصل مع الآخرين . ونحن نقع فى الحب لأنه إحساس رائع ، ومستقبل الجنس البشرى يعتمد على هذا الإحساس .

وقد أثرت فىّ على الفور نظرية " فيشر " التى تقول إن الحب هو دافع بيولوجى - ويرجع ذلك نوعاً ما إلى أننى تعرضت لحسن الحظ لهذا الإحساس القهرى الذى لا يمكن لأحد التحكم فيه عندما وقعت فى الحب ، ولكن أيضًا لأنى عشت فترات طويلة من حياتى بدونه . وفكرة أننا مدفوعون

بطبيعتنا البيولوجية للوقوع فى الحب توضح لنا الأسباب التى تجعل الحياة بدون مشاعر الحب مريرة ومؤلمة .

وفى هذا الكتاب الذى يتحدث عن الاختلافات بين الرجل والمرأة آمل أن تجد فى المعلومة التالي ذكرها شيئًا يسعدك : الحب هو المنطقة الوحيدة التى يتشابه فيها الرجل مع المرأة . حتى وإن كان ذلك يحدث لفترة وجيزة . فالحب يعمل على محو جميع الاختلافات الموجودة بيننا . وكما سنرى . فإن ذلك ينطبق على الناحيتين الفسيولوجية والنفسية . فليس من قبيل المصادفة أن يجد الرجل والمرأة نفسيهما يعملان معاً فى تآزر واتساق فى أثناء هذا الوقت الساحر أكثر من أى وقت آخر . فهى طريقة من أجل تقوية العلاقات خلال مرحلة ولادة العلاقة المبكرة . لضمان الوصول إلى النضج قبل الانتقال للمرحلة التى تليها . وأعتقد أن هناك الكثير مما يمكننا أن نتعلمه من فترة التقارب هذه التى لا تستمر كثيراً . لتؤازرنا عندما تبرز معالم الاختلافات التى بيننا .

هذا هو مخك ؛
وهذا هو مخك وهو فى حالة حب

أنا إنسانة عاطفية للغاية ، ولكن ذلك لا يمنعنى أن أخبرك بأن مفتاح الحب عند البشر له علاقة وثيقة بالتفاعلات التى تجرى بين عدد محدود من المواد الكيميائية المهمة .

راقب كل من عالمي البيولوجيا العصبية البريطانى " أندرياس بارتلس " و " سيمر زيكى " نشاط المخ عند الرجال والنساء بعد رؤيتهم لصور الأشخاص الذين وقعوا فى حبهم مؤخراً . واندهش الباحثان من رؤية مدى وضوح وجلاء نماذج المخ التى تماثلت صورها بشكل عام ـ فمهما كانت الاختلافات الموجودة بين المشاركين (ومن بينها الجنس) ، عندما يقعون

فى الحب ، وينظرون إلى صور الأشخاص الذين يحبونهم تتشابه صورة المخ مع غيرهم من المحبين .

وقد رأى الباحثان أن أحد أجزاء المخ الذى تم تنشيطه بقوة يحتوى على عدد كبير من المستقبلات لمادة " الدوبامين " Dopamine . وهى تعد واحدة من الموصلات العصبية المسئولة عن " تحسن الحالة المزاجية " . وهو أحد الأسباب وراء الإحساس بتحسن فى الحالة المزاجية مع تجربة الحب . بعض الأنشطة الأخرى التى تتسبب فى إطلاق مادة الدوبامين هى التدخين وتعاطى الكوكايين . وبالمناسبة فإن المقارنة مع هذه المواد المخدرة تم ذكرها صراحة فى هذه الدراسة البريطانية . فهناك الكثير من أوجه التشابه بين نشاط المخ فى حالة الحب ، وفى حالة تعاطى مواد مخدرة تعطى الإحساس بالسعادة . فالقدرة على تحمل قلة النوم . وفقدان الشهية للطعام . والإحساس بالبهجة . والتركيز الشديد . من الأمور التى تميز المرحلة الأولى من الذوبان فى الحب . ولكنها أيضا تتشابه إلى حد كبير مع ما يحدث عند تعاطى جرعة من الكوكايين .

وعندما تشعر بالسعادة من شىء . فمن الطبيعى أنك ترغب فى تجربته مرة أخرى . ولذلك ليس هناك ما يسترعى الدهشة من أن مادة الدوبامين ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالإدمان . فبعض الأشخاص ممن لديهم نسبة ضئيلة من مستقبلات الدوبامين داخل مركز الاتصال فى المخ ، يرغبون فى معاودة القيام بأى نشاط يسبب لهم الإحساس بالسعادة حتى ينتهى بهم المطاف بالرغبة فى القيام به طوال الوقت ، مما ينتج عنه شخص يعانى من اضطراب فى مركز البحث عن المتعة داخل المخ ـ على سبيل المثال شخص يُفرط فى تناول الطعام بصورة مزمنة أو شخص مدمن لمادة مخدرة . وفى اعتقادى أنه من العجيب أن هذه المادة الكيميائية نفسها تصبح فى حالة نشاط عندما نتعرض لتجربة عاطفية . وربما يكون " المولعون بالعلاقات الغرامية " ، وأقصد بهم هؤلاء الذين يدخلون فى علاقات عاطفية متعددة ـ وغالباً ما يكون ذلك على حساب علاقاتهم الأخرى ـ وهم مدمنون للحب بمعنى الكلمة .

والمعانى الضمنية لذلك مهمة للغاية . وخصوصاً لأن لدى الباحثين اعتقاداً بأن هناك عنصراً جينياً هو المسئول عن اضطرابات الإدمان الأخرى . فقد تتفشى السمنة أو إدمان الكحوليات فى أسر بأكملها . وهو ما يشير إلى أن الاضطراب فى أجزاء المخ الخاصة بالبحث عن المتعة . والتى قد تتسبب فى مختلف أنواع الإدمان . هى على الأقل فى البعض منها متوارثة . ومن المحتمل أن يحاول العلماء فى الفترة الأخيرة اكتشاف الترتيب الجينى الذى سيمنح القوة إلى هؤلاء الأشخاص الذين قدر لهم أن يكونوا عاطفيين إلى هذه الدرجة التى تدعو للأسى (مما يسبب تعرضهم لعدد من التجارب العاطفية القصيرة الأجل) .

وحقيقة أن المخدرات تستخدم نفس المستقبلات العصبية التى يحتاج إليها المخ للشعور بالحب ربما تلقى بعض الضوء على أكثر الجوانب التى تسبب تلف المخ فى المخدرات . فغالباً ما تصاب بعض الأسر بالصدمة بسبب الطريقة التى ينقلب فيها المدمن على أسرته بدون محاولة التفكير مرة ثانية فى أشياء لم يكن ليتصورها أصلاً . يقول أفراد عائلة " مارلا " البائسون عنها : " لابد وأن هناك خطأ ما . لا يمكن أن تفكر " مارلا " فى بيع مجوهرات العائلة الأثرية " . ولكن " مارلا " فى زخم معاناتها من الإدمان أصبحت إنسانة مختلفة تماماً ، واستطاعت بيع ميراث العائلة من أجل حقنة مخدرة . وحقيقة إن كلاً من المواد المخدرة والحب يسلكان نفس القنوات ، ربما تُقدم لنا بعض التفسير للأسباب التى تجعل من السهل على المدمنين التخلى عن أحبتهم وأهليهم نظير امتلاكهم للمخدر . وتقوم المواد المخدرة على نحو ما بتكثيف القدرة الشعورية على الحب ؛ فمما لا شك فيه أن مادة الدوبامين سواء كانت من تأثير مخدر ، أو من أثر الوقوع فى الحب يمكن أن تؤثر على أحكامك .

شعور طبيعى بالنشوة

عندما نقع فى الحب يقوم المخ بتخفيف إفراز مادتين كميائيتين أخريين . وهما المسئولتان عن العديد من المشاعر التى نربطهما بالمراحل الأولى من الشعور بالإعجاب .

أولهما مادة " فينيثيلامين " (PEA) وهى عبارة عن أمفيتامين طبيعى يحسن من الحالة المزاجية . (وفى الواقع فإن . إفراز مادة (PEA) هو الذى يتسبب فى إطلاق الدوبامين . وتعمل مادة (PEA) على زيادة سرعة الترابط بين الخلايا . وهو أحد الأسباب التى تفسر وضوح التفكير ، على الرغم من استيقاظك حتى وقت متأخر من الليل وأنت تتحدث مع من تحب ، وعدم رغبتك فى تناول الطعام لأيام عديدة (ويطلق الفرنسيون على هذه الأمسيات الساهرة الرائعة " الليالى البيضاء ") .

وترتبط مادة (PEA) أيضاً بالإحساس بالسعادة ؛ وهى إحدى المواد الكيميائية التى يطلقها الجسم بعد تناول قطعة من الشيكولاته . وكثيراً ما نسمع بعض النساء يقلن على الأخص إن تناول قطعة رخيصة من حلوى الشيكولاته أفضل من ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة ، ولكن هل سمعت أحدًا يقول من قبل إنها " أفضل من الحب " ؟

وهذا المثير القوى هو أيضاً أحد الأسباب التى تجعلك تشعر بالتوتر فى الأسابيع الأولى من العلاقة العاطفية (وغالبًا ما يكون ذلك مزعجاً) ، ولذلك قد يجعلك تشعر بألم فى معدتك - وقد تعتقد خطأ أنك ستصاب بحالة من الغثيان عند رؤية من تحب . (يشير الدكتور " بارتيلز " صاحب الدراسة البريطانية التى أجريت على المخ والتى عرضت لها آنفاً ، أن أحد الأجزاء الأربعة المنفصلة التى أضاءت عندما نظر المشاركون فى التجربة إلى صور أشخاص يحبونهم هى أيضاً المسئولة عن إدراكنا الحسى لحالة معدتنا ، وهو ما قد يفسر وجود ارتباط ما بين الوقوع فى الحب والإحساس بالغثيان) .

أما المادة الكيميائية الأخرى التى يطلقها المخ عندما تكون فى حالة حب هى " نورأدرينالين " . وهى ترتبط عادة بالإحساس بحالة طارئة أو مُلحة . وهى تعد من الناقلات العصبية المسئولة عن رفع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب . وعن تعرق باطن الكفين وعن تركيزك الشديد على من تحبه . وعلى الرغم من أنها هى أيضاً المسئولة عن حالتى السعادة والنشاط اللتين تشعر بهما - ولهذا نجد أن مادة " نورأدرينالين " تدخل كعنصر فعال فى بعض الأدوية الرئيسية المضادة للاكتئاب والقلق المنتشرة فى الأسواق الآن - إلا أنه يتم إطلاقها خلال فترات التعرض لنوبات حادة من القلق أو الغضب .

وهناك مادة كيميائية أخرى يقل إفرازها فى جسمك عندما تقع فى الحب . ويطلق عليها اسم مادة " السيروتونين " - وغالباً ما تصل نسبتها إلى مستوى منخفض تماماً مثل الشخص الذى يعانى من مرض الوسواس القهرى . وهذا أمر يدعو للدهشة قليلاً . إذا ما أخذنا فى الاعتبار أن مستويات مادة السيروتونين المنخفضة ترتبط بشدة بالإصابة بالاكتئاب : وأشهر مضادات الاكتئاب شيوعًا (مثل " بروزاك ") يزيد من نقل هذه المادة . ولكن الباحثين سارعوا إلى الإشارة إلى أن هناك بعض أوجه التشابه الحقيقية بين الشخص الذى يعيش تجربة حب وبين الشخص المصاب بالوسواس القهرى .

فإذا سبق لك أن استمعت إلى أحد أصدقائك وهو يسرد لك بصفة مستمرة الصفات الشخصية الرائعة لمن يحب ، فسيمكنك ملاحظة مدى صدق هذا الكلام . فالمستويات المنخفضة لهذه المادة الكيميائية على وجه التحديد هى التى تؤثر على قوة التركيز ، وزيادة الاهتمام بهذه الصورة القهرية .

ومستويات السيروتونين المنخفضة ربما تقدم لنا تفسيرًا لشعورك بعدم الأمان - عندما لا تسير العلاقة بالسرعة المطلوبة - وتعرضك لبعض الهواجس التى تخبرك بأنه لن يتصل بك مرة ثانية ، أو أنه شخص غير مناسب لك ، أو أنك كنت أحمق للاستسلام لكل هذه المشاعر المراهقة داخل عقلك .

ولهذا فإن ما نعتقد أنه أول مظاهر الحب هو فى الحقيقة نتاج لخليط متنوع من العناصر الكيميائية التى تتطابق مع العديد من المشاعر التى تتولد

من الاستخدام غير الشرعى للمواد المخدرة . ويستمر المخ فى عمله طالما أن مركز الأوامر والتحكم تحت تأثير الحب .

الحب بجنون

مهما بلغت السعادة التى تصاحب الوقوع فى الحب ، فهى بدون شك مسألة مؤقتة . القطار الأفعوانى الفائق السرعة الذى تستقله هرموناتنا فى الشهور الأولى أو السنوات الأولى من العلاقة تتباطأ حركته فى آخر المطاف . ومع ذلك قد تجد نفسك فى غضون ذلك تستسلم أمام تصرفات قد تجعلك تظهر بصورة مغايرة لحقيقتك .

على سبيل المثال ، عندما نكون فى حالة حب تعجز عقولنا عن إدراك العيوب فيمن نحب . فالقدرات الطبيعية التى تستعين بها فى تقييم الآخرين داخل سياق اجتماعى . (إنها تبدو " متعبة " . أو " إنه يضحك بطريقة مزعجة ") تتوقف معظمها عندما تنظر إلى الشخص الذى تحبه . فما يحدث هو أن هذه الدوائر العصبية لا تضىء .

ومن الواضح أن حالة العمى التى تصيب المحبين هى التى تعزز من العلاقة . فإذا استطاع كل منا ملاحظة جميع العيوب والعادات السيئة الموجودة فى الآخر من الأسابيع الأولى من بدء العلاقة ، فإن الغالبية العظمى من هذه العلاقات كانت ستنتهى منذ الشهر الأول . ولكن من الحكمة أن نفكر فى الخدعة التى تلعب بها عقولنا علينا ، وهو ما يفسر لنا بدون شك ما يحدث عندما تعود بذاكرتك إلى الوراء لتتذكر علاقة عاطفية قديمة ، وتتساءل عن الأشياء التى كنت تفكر فيها عندما وقعت فى الحب . فى الواقع أنت لم تفكر على الإطلاق ـ فهذا الجزء من المخ المتعلق بإصدار الأحكام كان معطلاً عن العمل .

نحن نتشابه أكثر ما نختلف

كما تقول كلمات الأغنية . " الحب هو الذى سيجمع بيننا دائماً " . هذا هو على وجه التحديد ما اكتشفته " دوناتيلا مارازايتى " أستاذ الطب النفسى فى جامعة " بيزا " بايطاليا . عندما قامت بدراسة مستويات التستوستيرون لدى مجموعة صغيرة من الرجال والنساء الذين يعيشون تجربة عاطفية .

فعندما نبحث عن شريك الحياة لا شىء يقف حائلاً أمام الرغبة الجنسية سوى الانجذاب إلى شخص ما بعينه ؛ لأن مجال البحث متسع للغاية . ولكن عندما تقع فى الحب . وتصبح بؤرة تركيزك الجنسي منصبة على شخص واحد ؛ فستنظر عينيك إليه وحده . ويأخذ ذلك شكلا إيجابيًا فى عدم تقبلك لأن يلمسك شخص غيره . هناك صديق لى معروف عنه استهتاره . قال لى إنه لم يعرف قط بأن مشاعره حقيقية " إلا عندما فشلت النساء الأخريات الجذابات فى لفت انتباهه عمن يحب " . وقد تجد نفسك مندهشًا أمام هذا الشخص بسبب قوة المشاعر التى تكنها له . ورغبتك فى التعبير عنها . فالحب بإمكانه أن يجعلك تعود إلى فترة صباك الأولى بالعديد من الوسائل .

استطاعت الدكتورة " مارازايتى " أن تقدم تفسيرًا للشىء الذى يجعل رغبتنا قوية ، وأكثر تركيزا على الشخص الذى نشعر نحوه بعاطفة فى خلال المراحل الأولى من الحب . والتستوستيرون هو الهرمون الرئيسى الذى يزيد من الرغبة الجنسية عند الجنسين ، ويتعرض كلاهما إلى زيادة كبيرة فى مستويات التستوستيرون فى أثناء الفترة التى يكونان فيها نشطين جنسياً . ولكن فى الدراسة التى قامت بها الدكتورة " مارازايتى " ، تكون مستويات هرمون التستوسترون منخفضة عن طبيعتها عند الرجل ، بينما تكون مرتفعة عن طبيعتها عند المرأة . بعبارة أخرى (من الناحية الهرمونية) ، يتقابل كل من الرجل والمرأة فى المنتصف .

الحب يجعل الرجال والنساء متشابهين

ترى الدكتورة " مارازايتي " أن هذا التشابه على المستوى الهرمونى يساعد فى تعزيز العلاقات ، وهى لا تزال مزعزعة بعض الشىء فى مراحلها الأولى عن طريق إزالة هذه الفوارق . فالنساء يصبحن مع هذه المستويات المرتفعة للتستوستيرون أكثر عنفا وتأكيداً لذواتهن ولديهن دافع جنسى أقوى من المعتاد . ويصبح الرجال مع هذه المستويات المنخفضة من التستوستيرون أقل عنفا وأضعف رغبة مما يزيد من احتمالية حرص كل من الطرفين على الآخر . فهذا التغير فى مستويات الهرمونات لدى الطرفين يسمح لهما بسد الفجوة التى قد تتواجد بينهما لأى سبب ، مما يزيد من احتمالية نجاح العلاقة التى تجمع بينهما .

ويقول عالم الرياضيات الفرنسى " بلايز باسكال " الذى عاش فى القرن السابع عشر : " القلب له أساليبه الخاصة التى لا يمكن للعقل أن يعرفها " . وقد سمعت أحد العلماء يقول مؤخراً إن أول خطأ نرتكبه هو محاولة الفصل بين " العقل " و " المخ " ؛ وحجته فى ذلك هى أن سلوكياتنا تحكمها الجزيئات الموجودة داخل المخ . وقد طرأ على خاطري أنه يجب علينا أن نوسع من نطاق هذا التعليق ليشمل القلب . فهل مسألة الوقوع فى الحب التى تبدو غير مفهومة لنا (أو لمن نحب) هى مجرد خلل فى الخلايا العصبية والناقلات العصبية ؟ من المحتمل ذلك . ولكن ذلك لن يؤثر على السعادة التى نحصل عليها من هذه التجربة .

هل يمكن أن نترك الغرفة مضاءة ؟

الاختلافات ما بين الجنسين فى العلاقة الزوجية

فى كتاب " symposium " لـ " أفلاطون " يخبرنا " أرسطوفانس " عن أسطورة تقول إن البشر الأوائل كانوا يجمعون بين صفات الذكور والإناث ، وكانوا يتمتعون بجمال رائع ، وكانوا سعداء بأنفسهم بشكل فائق ، وفوق

كل ذلك كان لديهم الاكتفاء الذاتى (تماماً كما يشعر أى منا إذا لم تكن لديه حاجة إلى أن يتوسل إلى من يحب ليظل معه !) وفقا لهذه الأسطورة . كان هؤلاء البشر الأوائل مفتونين بدرجة كمالهم ومثاليتهم حتى أنهم خططوا لمهاجمة الآلهة والانتصار عليها . فقرر " زيوس " ملك الآلهة فى الأساطير الإغريقية معاقبتهم على غرورهم بأن يفصلهم إلى جنسين : ذكر وأنثى .

شعر هؤلاء البشر بعد انفصالهم بالوحدة لافتقادهم أنصافهم التى كانت تكملهم . ووجدوا أنفسهم عاجزين عن العمل أو العيش . وأخيرا كانوا يموتون واحدا تلو الآخر من فرط الإحساس بالوحدة . وعندما أدرك ما صنعه . رجع " زيوس " عن قراره واستشار فى ذلك " أبولو " ، إله الطب الإغريقى . وطلب منه أن يبتكر طريقة يجمع بها الجنسين من جديد ، حتى وإن كان ذلك بشكل مؤقت . فتفضل عليه " أبولو " بفكرة الاتصال الجنسى العبقرية (فمن الواضح أن الإحساس بزوال الحواجز بين البشر فى أثناء العلاقة العاطفية كان له أساس فى الأساطير القديمة . مع أنه ليس له تفسير علمى) .

ولكن مع كل هذه الشاعرية والغموض التى تبدو بها العلاقة الحميمة بين الزوجين المحبين ، إلا أن واقع ما يحدث فى هذه العلاقة الزوجية مختلف تماماً . فبدلاً من الإحساس بأن كلا الطرفين قد عثر أخيرا على نصفه الآخر الذى افتقده منذ زمن ، يجد العديد من الناس أن هذه العلاقة غير مرضية ، وتسبب لهم عدم الارتياح ولا يرغبون فيها على الإطلاق . فإذا أصدرنا أحكامنا وفقاً للمجلات الرائعة والبرامج التلفزيونية لتصورنا أن صفحاتها تشتعل من شدة حرارتها ، ولكن الإحصاءات (والمرضى الذين يترددون علىَّ) يخبروننا بعكس ذلك تماماً .

الإحصاءات للأسف تشير إلى أن الاختلال الوظيفى الجنسى (ضعف الرغبة الجنسية ، أو الصعوبة فى الاستثارة الجنسية أو الوصول إلى ذروة الجماع ، أو الإحساس بالألم من العلاقة الجنسية) يصيب ٤٣ ٪ من السيدات و ٣١ ٪ من الرجال . ومن المحتمل أنك قد لاحظت الزيادة المضطردة فى صناعة الأدوية التى تعالج مثل هذه الاضطرابات الجنسية .

يميل الأطباء إلى وضع تصور موجز للجنس على أنه سلسلة من الأحداث المنتظمة والمحدودة ، والتى تتطلب النشاط الجماعى المنسق لكتلة من الخلايا العصبية ، والأوعية الدموية ، والعناصر الكيميائية . وأحيانا ما يتسبب هذا الرأى فى تبسيط الأمور بدرجة مبالغ فيها : فـ " ضعف الرغبة الجنسية " تعنى استعمال الوصفة الطبية للفياجرا ، أو أخذ بعض العلاجات الموضعية من هرمون التستوستيرون ، ودفاعا عن زملائى من الأطباء ، فإن العديد من المرضى يريدون عملية إصلاح سريع للإحساس بالملل ، أو الألم والقلق ، ولذلك فهم يفضلون تناول قرص من الدواء على أن يخوضوا فى صعوبة البحث عن الأخطاء التى أدت إلى ذلك ، وكيفية التعامل معها . من الأسهل لهم الاعتقاد بأن خطأ ما فى المستوى الهرمونى هو الذى نتج عنه ضعف الممارسة فى العلاقة الحميمة ، بدلا من الخوض فى مشكلات عويصة تتطلب الوقت والتضحية ، أو الدخول فى مناقشات صعبة .

ولكن من الواضح أن الهرمونات لا يمكنها تقديم الحلول لجميع المشكلات . فإن ثبتت صحة هذا الكلام ، أن العقل هو أكبر منطقة مسئولة عن المشاعر الجنسية (وخصوصاً بالنسبة للمرأة) ، فنحن فى حاجة إلى المزيد من البحث عن الكيفية التى يعمل بها هذا العضو لنضمن حياة زوجية سعيدة . ربما تكون مسألة تحليل الجنس غير جذابة بالمرة ، ولكننى أرغب فى معرفة المزيد عما يحدث عندما يسألنى المرضى عن بعض المشكلات التى تحدث فى العلاقة الزوجية الحميمة ويطلبون منى الحلول .

ربما يكون قد استرعى انتباهك أنت أيضاً فى حياتك الخاصة ، أن هناك اختلافات واضحة بين الرجل والمرأة فى هذا المجال . فهل الاختلافات الجنسية الموجودة بين الرجل والمرأة ناتجة عن اختلافات فى تركيبة المخ ؟ لا يمكننى أن أجزم بذلك لأننى لا أعرف . ولكن ما نعرفه عن الاختلافات بين الطريقة التى يتعرض بها كل من الرجل والمرأة إلى تلك التجربة يمكن أن تساعدنا فى تحسين علاقاتنا ، فضلاً عن تحسين حالتنا الصحية بوجه عام ؛ لأنه مهما حاولت التقليل من أهميته أو تجاهله ، أو رفضه وتجنبه ، أو الخوف منه ، أو الاستمتاع به ، أو سواء كنت تشعر بلذة لجهلك

بأسراره . أو أنك تلف حوله غطاء الحب الرومانسى - إلا أن الجنس يشكل دافعًا أساسيًا وربما جوهريًا فى حياتنا .

ما الذى يحرك الغريزة الجنسية ؟

بدأ العلماء منذ فترة وجيزة فى الاستعانة بأساليب جديدة لفحص نشاط المخ . ومنها الفحص عن طريق الرسم الطبقى بأشعة إكس جزئيات البوزترون المنبعثة positron emission tomography أو (PET) . (الذى يمكنه قياس الزيادة فى تدفق الدم فى عدة أماكن فى المخ) . حتى يمكننا معرفة ما الذى يحدث على وجه التحديد أثناء ممارسة العلاقة الحميمة . وهناك عدد محدود من الدراسات المنشورة حول هذه الموضوع . ومعظمها اشترك فيه عدد قليل من المرضى . ويبدو لى ، أنها كانت مقتصرة على الرجال .

قامت إحدى الدراسات من هولندا بتتبع نشاط المخ أثناء الاستثارة والقذف عند ثمانية رجال بعد وصولهم إلى قمة الإثارة الجنسية مع زوجاتهم فى المختبر . ومثلما يحدث فى بعض النشاطات الأخرى التى سوف نتناولها فى هذا الكتاب . مثل الكلام أو الاستماع . يستخدم الرجل أحد نصفى المخ بدلاً من النصفين خلال ممارسة العلاقة الحميمة . وفى أفراد هذه التجربة الذين كانوا جميعاً ممن يستخدمون يدهم اليمنى ، كانت معظم المناطق التى أضاءت فى الأجزاء العليا من المخ خلال ممارسة العلاقة الحميمة فى النصف الأيمن . والخاصية المميزة لمخ الرجال فى أثناء ممارسة الجنس ساعدت على تفسير الأسباب التى جعلت من نسبة الإصابة بالاضطرابات الجنسية أعلى عند الرجال الذين تعرضوا لصدمات فى النصف الأيمن من المخ عن هؤلاء الذين جاءت إصابتهم فى النصف الأيسر .

إن إحدى أكثر النتائج التى توصل إليها هؤلاء الباحثون إبهار والتى قد تؤدى إلى الإجابة عن السؤال الذى يبدأ به هذا الجزء والذى سمعته كل امرأة مرة واحدة فى حياتها على الأقل) : هل نترك الأنوار مضاءة ؟ إن الرجال

يحبون أن يشاهدوا جسد المراة . إن المثيرات البصرية تلعب دورًا قويًا فى إثارتهم جنسياً ، أهم مما تلعبه بالنسبة للنساء .

هناك الكثير من الدراسات التى تؤكد هذا . لكنى لا أعتقد أننا مضطرون إلى البحث أبعد من المواد الإباحية على مستوى العالم لنجد البرهان . إن صناعة المواد الإباحية مصدر سعادة للذكور بشكل كبير جدًا .

إن الفروق بين الرجال والنساء متشابكة وعميقة . وعلى الرغم من أن المشاركين فى الدراسة فى هولندا كانوا مغمضى الأعين ، فإن الجزء الذى يعالج الصور البصرية ويحدث التكامل فيها من النخاع الشوكى كان نشطا . وقد تم أيضًا تنشيط الجزء المرتبط بالصور المتعلقة بالذاكرة من النخاع الشوكى . ومن الممكن أن يكون الرجال قد استخدموا الصور الذهنية ليحصلوا على الإثارة . وبشكل محدد تلك الصور التى أثارتهم من قبل . لقد شعر الرجال بالإثارة بسبب الصور البصرية ، على الرغم من أن أعينهم كانت مغمضة .

فى الحقيقة ، تصبح الأجزاء المختلفة من عقولنا " مضيئة " حين نشعر نحن بالإثارة . أظهرت دراسة مهمة كانت تدرس المناطق التى تم تنشيطها من المخ عند رؤية الرجال والنساء لأفلام إباحية أن أنماط النشاط اختلفت بين الجنسين . لقد شهد الرجال بشكل خاص نشاطًا أكبر فى منطقة الهيبوتالموس (تحت المهاد البصرى) التى تلعب دورًا أساسيًا فى الإثارة الجنسية . لقد كنا نعلم لسنوات أن بمنطقة الهيبوتالموس اختلافات هيكلية حسب الجنس ، لكن هؤلاء الباحثين رأوا أنها تستجيب بشكل مختلف للمواد الإباحية فى الرجال عنها فى النساء . قد يفسر هذا الاختلاف الهيكلى اهتمام الرجال بشكل أكبر بالإثارة البصرية .

أعلم أن الكثير من النساء ينزعجن لاطلاع أزواجهن على مواد إباحية ، وأسمع عن ذلك كثيرًا من مرضاى.. ولكن الأمر لا علاقة له بك أو شعوره نحوك ألبتة . ويبدو أن البحث يؤكد شكوكى . وإذا كنت تعتقدين أن هذا يعبر عن رأيه فى جاذبيتك ، تذكرى أن رؤيتك أنت أيضًا تقومين بإيماءات

مثيرة شيء مثير بالنسبة له أيضًا ؛ والقيام بذلك ربما يكون بديلاً مناسبًا للغاية .

مراحل العملية الجنسية

إن أحد أهم التغيرات التى حدثت منذ أن بدأنا نسأل عن الفرق بين النساء والرجال جنسيًا هو فهمنا للتتابع الذى يحدث به الأمر برمته . لقد كان المتخصصون من قبل يقسمون التجربة الجنسية إلى مراحل متمايزة ، تقود كل منها إلى التى تليها . وينظرون إلى خلل الأداء الجنسى على أنه مشكلة تكمن فى خطوة أو أكثر .

لقد اتضح أن هذا التصور يبسط الأمور بدرجة تغفل الكثير من الحقيقة ، وفى حالة النساء ، ينطوى على خطأ صريح . فى الستينيات ؛ وصف الباحثان فى الصحة الجنسية " ماسترز " و " جونسون " تتابعًا يبدأ بحالة من الإثارة الفسيولوجية والانتصاب فى الرجال . وتزايد تدفق الدم فى الأعضاء التناسلية والتوتر العضلى لدى النساء تنتج عن أى مثير جنسى . يلى مرحلة الإثارة توتر جنسى متصاعد ؛ ثم ملح بشكل متزايد ينتهى ببلوغ ذروة النشوة .

وهذا هو ما يحدث إلى حد كبير - بالنسبة للرجال . على سبيل المثال ، فإن الرجال بشكل دائم تقريباً (على الرغم من كونه غير ثابت) يتسمون بمشاعر ذاتية من الإثارة حين تكون أعضاؤهم الجنسية منتصبة ، لكن الأبحاث الأحدث تظهر أنه حتى حين يكون النساء من الواضح أنهن فى حالة إثارة جنسية من الناحية الجسدية ، أى تكون أعضاؤهن التناسلية فى حالة إثارة - فإنهن قد لا يشعرن بالإثارة الجنسية - وهو انفصال ببساطة لا يحدث بالنسبة للرجال وعلى نفس القدر من الأهمية ، من الممكن أن تشعر النساء بالإثارة ، حتى فى وجود قدر ضئيل من الإثارة بالأعضاء التناسلية وغيابها من الأساس . ولقد قوضت " هيلين سينجر كابلان " ، الحاصلة على شهادة الدكتوراه فى الطب ، بشكل أكبر نموذج " ماسترز " و " جونسون "

بجعل الرغبة ـ التجربة الذاتية للشهوة أو الظمأ للتجربة الجنسية ـ السبب الحتمي للإثارة ، وتليها بلوغ ذروة اللذة . لكن هنا أيضًا ، رغم أن هذا التتابع قد يكون صحيحًا بالنسبة لمعظم الرجال ، قد لا يكون صحيحًا بالنسبة للنساء .

تُظهر الأبحاث الجديدة المبتكرة أن الحقيقة قد تكون أقرب إلينا على لسان إحدى الطبيبات منذ أكثر من مائة عام مضت ـ وهى الدكتورة " بلاكويل " ـ التي كانت في عام ١٨٤٩ أول امرأة تحصل على شهادة في الطب في الولايات المتحدة . بالنسبة لمعظم فترة الخمسة عقود التى مارست فيها دكتورة " بلاكويل " الطب ، كانت وجهات النظر تجاه الحياة الجنسية مرتبطة بالعصر الفيكتورى . لم يكن هناك أى تثقيف جنسى ـ بالنسبة لأى من الجنسين ـ قبل الزواج ، وكان هناك اعتقاد واسع الانتشار بأن النساء مجردات من الأحاسيس الجنسية . ولقد ازداد تعقيد هذا الموقف بواسطة كتيب إرشادى عن الزواج ، كان يعد من بين الإصدارات الأكثر مبيعًا فى ذلك الوقت ، وكان ينصح بأن يمارس الرجل بشكل منتظم " مميزات الزواج بالنسبة له " (اقرأ : الاغتصاب) .

كانت الدكتورة " بلاكويل " تعتقد أن مؤيدى هذه الأقوال المغلوطة يعانون من فهم خاطئ لمعنى الحياة الجنسية البشرية برمتها . وفى توبيخها الذى اتسم بالفصاحة ، ذكّرت دكتورة " بلاكويل " الأزواج بأن الزوجات لهن القدرة على الإحساس الجنسى والعاطفة ، لكن إثارة المرأة تعتمد على عُنصر ذهنى " وترتبط باللمسات الرقيقة والقبلات الحانية . ويعد هذا " العنصر الذهنى " أسمى أشكال العاطفة الجنسية البشرية وأقواها ويميز بين الحب البشرى والجنس الحيوانى .

بكل تأكيد ، فإن النساء أقدر على الاستمتاع بالعلاقة الزوجية الحميمة بدون حب أكثر مما كانت دكتورة " بلاكويل " تتوقع ، لكن ما من شك فى أن ما تقوله به جانب من الحقيقة . بعد ذلك بقرن من الزمان ، أوضحت " روزمارى باسون " ، زميلة الكلية الملكية للأطباء أن الدافع البيولوجي لممارسة الجنس ليس قويًا لدى النساء مثل الدافع إلى الاعتناء بالأطفال

وحمايتهم . وأن النساء يذهبن إلى الفراش بدافع الرغبة فى تبادل مشاعر حميمة مع إنسان آخر مثلما يكون ذلك بدافع الشهوة المحضة . وأشارت أيضا إلى أن العلاقة الحميمة بالنسبة للنساء لا تبدأ بالإثارة الجنسية . لكن بالرغبة فى مزيد من التواصل العاطفي . هذه الرغبة هى التى تقنع النساء بالانخراط فى ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة .

فى الحقيقة . فإن علاقة العقل ـ الجسد لدى النساء فيما يتعلق بالجنس تكون معقدة ومبهرة . تصف الدكتورة " ساندرا آر . لايبلوم " . الباحثة الجنسية . نساء يمكن أن تستمر لديهن الجوانب الجسدية للإثارة الجنسية (إثارة الأعضاء التناسلية . وحساسيتها) لساعات أو لأيام حتى دون رغبة ـ أو تجربة للمتعة . أو الرضا . أو السعادة الجنسية على الإطلاق . وقد تحتاج أحيانًا إلى بلوغ ذروة اللذة عدة مرات حتى تختفى علامات الإثارة الفسيولوجية هذه . ومن الممكن أن تثار النساء اللاتى يتسمن بالحساسية بواسطة مثيرات لا تعتبر فى الأحوال العادية جنسية على الإطلاق . وتشعر النساء اللاتى تعانين من هذه الحالة من الإثارة الفسيولوجية الممتدة دون أى شعور حقيقى بالإثارة بحالة من الضيق والانزعاج .

إننى أجد أن ما يوحي به هذا البحث يعد مبهرًا . إن الإثارة . فيما يبدو . ليست نهاية المطاف بالنسبة للنساء . وهو ما يعنى أنه من المفيد أن نتوخى الحذر ونحن نستهلك الوقت والطاقة فى البحث عن مقابل للفياجرا خاص بالنساء . يظهر هذا البحث كيف سيكون حل دوائى كهذا مفيدًا لمن يعانون من مشاكل تتعلق بالجوانب البيولوجية للإثارة ـ وكيف أنه سيترك نساءً أخريات تعانين من مشاكل أخرى .

وهناك شيء واحد يبدو واضحًا : وهو أن الشهوة تبدو أكثر أهمية للرجال منها بالنسبة للنساء . وقد تم إجراء الكثير والكثير من الدراسات ـ حول مدى تفكير الرجال والنساء فى العلاقة الحميمة ، وفى أى شيء يفكرون ، وتنوع الأشياء التى يفكرون بها ، وعدد المرات التى يرغبون فى ممارسة العلاقة الحميمة فيها ، وكم من الوقت يمكنهم الاستغناء عن العلاقة الحميمة ، والأشياء التى لا مانع لديهم فى التخلى عنها للحصول

على العلاقة الحميمة ، وتكرار مبادرتهم ببدء العلاقة الحميمة - وقد أثبتت جميعها أن الرجال لديهم دافع جنسى أقوى من النساء .

والمشاعر التى تشعر بها النساء تجاه أزواجهن يكون لها تأثير مهم على شعورهن بالرغبة تجاههم من عدمه ، وبحسب ما أعلم ، فإن الغضب يعتبر المحيد الأكثر فعالية للإثارة النفسية بالنسبة للأنثى ، على الرغم من أنها قد تكون مثارة فسيولوجيا . وقد أخبرنى الكثير من مريضاتى بأنهن لا تستطعن الذهاب إلى الفراش مع زوج يشعرن بالغضب تجاهه . وعبر ثلاثين سنة من مزاولة المهنة ، لم أسمع ذلك من رجل - ربما لأن الرجال لا يتذكرون الخلافات لمدة تبلغ من الطول وكثرة التفاصيل ، كما هو موجود فى حالة النساء .

المداعبة من فضلك

إن استمتاع النساء بالحميمية مع أزواجهن ربما يفسر ما وصفته لى مريضاتى وأصدقائى من حالة الإشباع التى يعيشنها والتى تسبق الممارسة الفعلية للعلاقة الحميمة بساعات - وهى على سبيل المثال قد تتمثل فى دعوة لتناول العشاء رومانسى مع الزوج ، أو سهرة سعيدة يقضيانها معاً فى أحد الأماكن المفضلة ، أو باقة ورد يرسلها الزوج لزوجته تمهيداً لممارسة العلاقة الحميمة فى هذه الليلة .

قد يفسر هذا أيضًا الأهمية التى تعلقها النساء على المداعبة . إن الأمر يستحق المجهود المبذول ، أيها الرجال المحترمون ! إذا كانت الحاسة البصرية أكثر تطورًا فى الرجال منها فى النساء ، فمن العدل أن نقول إن الحواس الأخرى أكثر تطورًا فى الإناث ، خصوصًا حواس الشم والتذوق واللمس . والأمر لا يقتصر فقط على العشاء والرقص ، فالإثارة الجسدية هى بيت القصيد .

بالنسبة للكثير من النساء ، فإن الشعور بأحاسيس ممتعة جسدياً قد يسبق الرغبة بل وقد يشعلها فى الحقيقة وليس العكس . إن الكثير من

النســاء يحــتجن إلى أن يبـدأ الـزوج فـى المداعبات الرقيقـة حتـى يشـعرن بالرغبة . إن النساء لا تشعر بالرغبـة ، ولا تبدأ فى الاستجابة قـط قبـل أن تشعر بإحساس متزايد بالحميمية تشعله لمسة الزوج الحانية . وبهـذا ربمـا نكون قد توصلنا إلى الإجابة ـ من الناحية الهرمونية ـ عن السؤال القديم قدم الزمن المتعلق باحتياج النساء فيما يبدو للمزيد من المداعبة عن الرجال .

بالنسبة للنساء ، يمكن أن توجد الإثارة والرغبة بشكل متزامن ، وتقوى إحداهما الأخرى

إن هذا البحث يعزز نصيحة قد تكون أكثـر نصائح هـذا الكتـاب إثـارة للجدل . لكنها نصيحة أنا مؤمنة بها ، خصوصًا فـى ضـوء مـا نعرفـه عـن الفرق فى طريقة شعور الرجال والنساء وتتابع الإثارة .

النصيحة كما يلى : إذا كنت تشعر بعدم الرغبة فى العلاقـة ، استسلم لإغراء شريك الحيـاة . (غنـى عـن البيـان أن هـذا يتطلـب أن يكـون الـزوج حساساً ولبقاً ـ أى أن يتوقف دون إبطاء أو لوم إذا فشلت هذه التجربة) . إن كلمة الإغراء فى الإنجليزية مشتقة من كلمة لاتينية معناها إبعاد المـرء عـن ذاته . إن اللمسة الجسدية ـ والتى للأسف لابد أن تكون لمسة شخص آخر ! ـ تحفز إنتاج هرمون قوى ومثير للنشوة بشدة يسمى أوكسيتوسين ، ويـدعى أيضًا هرمون الحب بسبب المشاعر التى يخلقها . إن هذا الهرمون هـو الـذى يدفع إناث الفئران إلى أن تجثم ، وترفع مؤخرتها فى الهواء ، وهو ما يشير إلى استعدادها لاستقبال الذكور الراغبين فى التناسل .

يبدو أن الأوكسيتوسين يثير الرغبة الجنسية فى كـلا الجنسـين ، ربمـا لأنه يحفز إنتاج التستوستيرون ، وهو يرتبط بقوة بالرغبة الجنسية فى كل من الرجال والنساء . وهو أيضًا أحد العوامل التى تساهم فـى تيسير إثـارة النساء فسيولوجيًا . ترتفع مستويات هذا الهرمـون أثنـاء الإثـارة ، وكـذلك أثناء بلوغ ذروة اللذة . إنه يزيد عدد الحيوانات المنوية ! إن الحقيقة القائلة بأن آثار الأوكسيتوسين تزيد بشكل خاص بفعل الاستروجين قد تكـون أحـد

الأسباب التى تجعل النساء أكثر حساسية للمس من الرجال . إن العملية الجنسية نفسها تزيد من إنتاج هرمون الأوكسيتوسين وقد يخلق أيضًا " حالة السكينة " التى تحدث بعد الانتهاء من العلاقة الحميمة . والتى تتسم بالاسترخاء والقرب . إن أحد الآثار الرائعة الأوكسيتوسين هو أنه يضعف الذاكرة . وهذا ربما يكون السبب فى أن ممارسة الحب قد تمسح أثر إحدى المشاجرات بين الزوجين .

للرجال فقط :

بعد انتهاء العلاقة الحميمة ، يمر الرجال بفترة من الوقت لا يشعرون فيها بالإثارة ، ولا يمكنهم ذلك . على الجانب الآخر ، فإن النساء يتمتعن بقدرة فريدة على الاستمرار فى الشعور بالمتعة لفترة ممتدة دون الحاجة للعودة إلى ممارسة العلاقة الحميمة مرة أخرى ؛ إنهن يبقين ببساطة عند قمة شامخة من قمم الإثارة يشعر بالمتعة لعدة مرات متتالية .

عظيم ، أليس كذلك ؟ حسنًا ، نعم ، ولا أيضًا . يقودنا هذا إلى سمة أخرى من سمات تجربة النساء التى لم يتم استكشافها أو تفسيرها بشكل كامل . إذا كرر الزوج ممارسة العلاقة الحميمة بشكل مفرط ، فقد تجد المرأة فى النهاية أن التجربة ليست غير مرضية فقط بل متعبة أيضًا . إنه الأمر يشبه تناول كعكة الشيكولاته بشكل يزيد قليلاً عما يريده المرء ، فالقضمة الأولى تكون رائعة وربما تكون القطعة الثانية عظيمة ، لكن بتناولك القطعة الرابعة أو الخامسة تشعر بالفعل أنك لا تريد الاستمرار فى هذا الذى تفعله .

ربما يكون الدرس هنا هو أن الزوج العظيم حقًا هو الذى يعرف كيف يسعد زوجته . ويعرف متى يتركها وشأنها أيضًا !

ضمان الشعور بالرضا

ماذا لو ! لقد أضاف الباحثون مؤخرًا (ربما لأن المزيد من النساء يتحدثن عن العلاقة الزوجية الحميمة والمزيد من الرجال يستمعن) عنصرا آخر فى العلاقة الزوجية الحميمة . وهو : بالنسبة للنساء . فإن الشعور بالرضا فى العلاقة الزوجية الحميمة يعد عنصرا مهمًا فى العملية برمتها . يوضح هذا البحث وجود معيار آخر لتعريف خلل الوظيفة الجنسية فى النساء . وهو : " الضغط النفسى أو الحزن " . وهو ما يعنى أنه على الأقل بالنسبة للبشر . يمكن أن يكون الجنس غير مرض بشدة ـ حتى حين يكون كل شيء يبدو مرضيًا فى جميع مراحل العلاقة الزوجية الحميمة من الناحية الجسدية .

يمكن لكل من الرجال والنساء الوصول إلى متعة جسدية دون الشعور بالإشباع . إن اللطف وبث الثقة والرقة والشعور بالحماية لها من الأهمية ما يوازى بلوغ ذروة اللذة . وربما أكثر . بالنسبة لهؤلاء النسوة . إن كلمة الجماع فى اللغة الإنجليزية مشتقة من كلمة تعنى " إجراء شيء " أو " تبادل شيء بين فردين " . ولقد بدا لى هذا دائمًا جوهر ذلك النشاط . ويبدو أن هذا البحث الجديد قد أظهر ذلك .

" ليس الليلة ، عزيزى ... "
ماذا يحدث حين تضعف طاقتك الجنسية ؟

إن " ميلا " امرأة مماثلة للكثيرات من مرضاى البالغات ٤٠ سنة من العمر . وحين أسألها عما إذا كانت نشطة جنسيًا ، تخفض بصرها إلى أسفل وتقول " ليس بالفعل " .

إن " ميلا " ليست امرأة غير عادية ، إن لدى عددًا من المريضات المتزوجات منذ فترة طويلة يخبرننى بأنهن نادراً ما يمارسن العلاقة الزوجية الحميمة (أو لا يمارسنها على الإطلاق) . أحيانًا ما تخبرنى

إحدى المريضات بأنها راضية تمامًا بعلاقة الصداقة مع زوجها ، أو أن القرار بعدم ممارسة العلاقة الحميمة جعلها أسعد مما كانت حين كان الجنس عنصرًا مهمًا فى علاقتهما . إذا كان هذا هو الوضع بالنسبة للطرفين ، فإنه يضيف المزيد من القوة لهما . وعلى الرغم من ذلك ، وفى الكثير من الحالات ، فإن عدم وجود الجنس فى العلاقة يعد مصدرًا للألم والشعور بالضغط . غالبًا ـ لا تكون الزوجة مهتمة ، لكنها تكون حزينة لأن زوجها يبدأ فى البحث فى مكان آخر عن الإشباع . فى الحقيقة ، يبدو بالفعل أنه حين لا يكون للجنس مكان فى علاقة ما ، فإنه يجد له مكانًا خارجها .

إن نصيحتى لـ " ميلا " بسيطة ، كما يلى : إذا كان الأمر لا يحدث بجسدك ، فاستخدمى عقلك ! إننا نحيط الجنس بهالة غامضة ، لذا فإننا نشعر بضعف الإرادة حين يغمرنا الشعور بالانجذاب الجسدى ـ ونشعر بضعف الإرادة بشكل أكبر حين يذهب عنا ذلك الشعور مرة أخرى ؛ ولكن يكون بمقدورى عادة تحديد ما إذا كان سبب متاعبهن بيولوجياً أم غير ذلك بسؤال بسيط ، هو : كيف يكون الجنس فى إجازتكما معًا ؟ إذا كانت الإجابة " طيباً " ، وغالبًا ما تكون كذلك ، حينئذ يكون هناك شيء فى الحياة بالبيت يحول دون تحقيق حياة جنسية سعيدة ومرضية .

إن الأمر ليس مدهشًا . إن الحياة وما يرتبط بها من ضغوط قد تكون غير ممتعة أحيانًا . إن الكورتيزول ، وهو هرمون مهم تفرزه الغدة الكظرية ، يسمى هرمون الضغط ووظيفته هى تهدئة استجابة الجسد للتهديد ، وتخفيف آثار الضغوط والتوتر ، وللأسف ، فإن له أثرًا مثبطاً للرغبة والأداء الجنسى . لذا فليس من المدهش أن يتأثر الجنس فى الزيجات التى يشعر فيها كلا الطرفين بالضغط ، سواء بشأن المال أو الأمان الوظيفى أو صحة الأطفال أو الأمن القومى ، أو كم هائل من الضغوط الأخرى التى تجثم على الأوقات الخاصة التى يقضيها الزوجان معاً .

لكن هناك أملاً . إذا كان المخ هو أكبر منطقة قابلة للإثارة فى المرأة ، إذن فنحن نتنازل عن قدر هائل من التحكم فى طاقتنا الجنسية . والأدلة مع ذلك موجودة فى كل مكان ـ حتى فى التجارب السريرية . فى دراسة رائعة

قامت بها " مارى ليك بولان " . وهي دكتورة وأستاذة فى أمراض النساء والتوليد بجامعة كاليفورنيا وستانفورد ، تم إجراء دراسة مكمل غذائي يدعي أرجين ماكس ، يحتوى على حمض أمينى بسيط يدعى " إل ـ أرجينين " وقد وجدت الدكتورة " بولان " أن ٦٢ بالمائة من النساء اللاتى تناولنه شعرن بتحسن أكبر فى علاقتهم الحميمية بأزواجهن بشكل مجمل . وذلك مقارنة بـ ٤٣ بالمائة من النساء اللاتى تعاطين علاجاً وهمياً . أنا مهتمة جداً بنتائج هذه الدراسة ـ وليس فقط لأننى أشعر بالفضول إزاء آثار حمض إل ـ أرجينين على حياة المرأة الجنسية . اقرأوا النتائج ثانية : شهدت نسبة ٤٣ بالمائة من النساء اللاتى تناولن جرعة وهمية شعوراً بالتحسن . على الرغم من أنهن كن يتناولن مادة من المفترض أنها لا أثر لها ! إذا كان مجرد الاعتقاد بأن حياتك الجنسية قد تتحسن (ومراقبة ما إذا كانت تتحسن بالفعل أم لا) يزيد الإشباع الجنسى بالفعل . فإن ذلك يوضح أن بإمكاننا أن نفعل الكثير لإعادة تنشيط طاقاتنا الجنسية المتناقصة .

وكما نعلم ، فبالنسبة للنساء خصوصًا . يعد الجنس عملية ارتباط . أولاً ، اسأل نفسك بعض الأسئلة . ما الذى يقف فى طريق طاقتك الجنسية ؟ ما هى الحلول المبتكرة التى يمكنك تنفيذها للتخلص من مصدر المشكلة ؟ إن الإرهاق والافتقار إلى الخصوصية هما الملومان غالبًا حين تكون الأسرة فى شبابها . إذا وجدتما أنكما تشعران بالإرهاق الشديد بعد أن ينام طفلكما ليلاً ، فلم لا تنعمان بالقرب فى الإجازات الأسبوعية ، على أن تتفقدى البريد الإلكترونى ، أو تقومي بالأعمال المنزلية التى كنت قد أجلتها إلى ذلك الوقت فيما بعد ، حين يكون مستوى طاقتك أقل . ثقى بى : فأنا طبيبة : إن العلاقة الحميمة أكثر أهمية من الأعمال المنزلية .

(بالمناسبة ، يبدو أن معظم العلماء يوافقون على أن هرمونًا يدعى البرولاكتين ـ والذى يرتفع بشكل خاص فى الأمهات المرضعات ـ يثبط الحياة الجنسية ، وهو ما قد يكون السبب فى أن الأمهات اللاتى وضعن مؤخراً يشعرن بنقص الرغبة فى العلاقة الحميمة مقارنة بحالتهن قبل الحمل . إن الرضاعة تجربة رائعة ، فهى تعطى شعوراً بتحقيق الذات فى ذاتها ،

لكنها قد تساعدك وتساعد زوجك على إدراك أن القيام بهذا قد يكون له أثر بعيد مؤقت على الدافع الجنسى لديك) .

احرصا على الحميمية : إن الكثير من النساء يخبرننى بأن المشاكل فى غرفة النوم تبرز حين لا يشعرن بالحميمية مع أزواجهن . قد يكون عليك أحيانًا توفير الحميمية ـ والقبول بأن هذا قد يحدث بعد مرور عدة أيام . انذهبا للتمشية معًا أو اجلسا متقاربين أثناء مشاهدة أحد الأفلام . اسأليه عما يجرى فى العمل ، وتحدثى معه عن اهتمامات يومك . ما الذى يجعلك أكثر استرخاءً ؟ هل يساعدك على ذلك القيام بشىء معين ؟ أم الحصول على بعض التدليك للظهر أو للقدم ؟ اطلبى ما تريدين ؛ وكما قد لاحظت بالفعل ، هذا مجرد سيناريو واحد يتم من خلاله تحفيز زوجك بشكل كبير .

ضعى بعض الإثارة . إن الملل وعدم الراحة أحد العوامل السلبية فى الزيجات ، ولكن يمكن التخفيف من حدتها أيضاً ببعض التفكير وإعمال الذاكرة . ما الذى فعلتماه فى الماضى واستمتعتما به معًا ؟ هل هناك ما يستحق المحاولة ثانية (إحدى الرحلات أو إحدى القصص أو الأفلام الرومانسية التى شاهدتماها معاً وحركت مشاعركما . هل التفكير بشأن تلك الأوقات يعطيكما أية أفكار عن أشياء أخرى يمكنكما تجربتها ؟ اسألى نفسك عما يمكنك فعله لإضفاء المزيد من الاهتمام على العلاقة الحميمة لجعلها أكثر إثارة .

تحدثى بالأمر : مجرد التعامل مع المشكلة بشكل مباشر يمكن أن يجعل الحياة تمضى قدمًا فى اتجاه أكثر إيجابية . لقد جاءتنى امرأة تشتكى من أن حياتها الجنسية مع زوجها قد فقدت بهجتها . ولقد شعر الاثنان بالأمر ، وكانت حزينة لأنه بدا لها وكأنه يتفادى اللقاءات الحميمة معها مؤخرًا ، فسألتها بشكل مباشر ، عما تحبه فى العلاقة الحميمة ـ ثم نصحتها بأن تذهب إلى البيت ، وأن توجه السؤال لزوجها .

قالت لى المرأة ببعض المرح فيما بعد إن إجابته عن السؤال كانت مدهشة لكليهما . من الواضح أنه كان يرى العلاقة الحميمة مرهقة ؛ لأنه لم يعد بنفس اللياقة . وأصبح يجد المجهود المبذول مرهقًا بعد ذلك اتفق الاثنان على تجربة أوضاع تقلل الضغط الواقع عليه . كما أنه بدأ نظاماً رياضياً واتبع حمية للتخسيس . ليس بدافع تخفيض نسبة الكوليسترول فى دمه . ولكن رغبة منه في تحسين حياته الجنسية مع زوجته .

جربى العلاج التعويضى بالهرمونات : إذا كانت رغبتك الجنسية قد تضاءلت بعد وصولك إلى سن اليأس . فربما ترغبين في الحديث إلى طبيبك حول العلاج التعويضى للهرمونات . نعم . كانت هناك بعض الآثار الخطيرة التى أشارت لها نتائج الأبحاث الحديثة . والتى أشارت إلى أن العلاج التعويضى بالهرمونات لدى النساء اللاتى تجاوزن سن اليأس من الممكن أن يؤدى إلى آثار خطيرة فى نسبة قليلة من النساء . ولكن ليس كل النساء عرضة لهذه الآثار الخطرة . وبالنسبة لهؤلاء النساء البعيدات عن الخطر (ويستطيع طبيبك أن يحدد ذلك) . فإنه خيار يجب وضعه فى الاعتبار .

إن الأثر الإيجابى الذى يتركه العلاج التعويضى بالهرمونات على الحياة الجنسية لأحد المرضى يعد أحد الأشياء التى سمعتها مراراً وتكراراً من مرضاى ، على الرغم من أنه ببساطة لا يتم تسجيله ـ أو إنكاره ـ فى الأبحاث التى تجرى حول هذا الموضوع . لقد قال أكثر من متخصص إن للاستروجين تأثيراً مباشراً ضئيلاً على الرغبة الجنسية سواء بالنسبة للذكور أو الإناث ، لكن سمعت رأيًا مختلفًا من كثير من النساء ، من المرضى والأصدقاء على حد سواء ، ومن المتخصصة فى علم الأنثروبولجي " هيلين فيشر " التى درست النشاط الجنسي فى البشر على نطاق واسع . إن إحدى مريضاتى ، وهى فى عقدها التاسع وقد بدأت تأخذ العلاج التعويضى بالهرمونات منذ بلوغها سن اليأس ، أخبرتنى بأن ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة أصبحت أكثر إثارة ومتعة منذ خضوعها للعلاج التعويضى بالهرمونات ، وقد قالت فى سعادة : " إن الاستروجين هو أروع شيء فى العالم " .

إننـى أرى ذلـك منطقيًـا ؛ حيـث إن الاسـتروجين يزيـد تـدفق الـدم إلى الأعضاء التناسلية ، بما فى ذلك الأنسجة الموجـودة فـى الحـوض والشـرج . وهذا يفسر سبب الإثارة الشديدة التى تشعر بـها النساء فى الشهور الثلاثـة الأولى من أشهر الحمل ، حيث ترتفع مستويات الاستروجين بشكل سريع . ولقد سمعت كثيرًا من نساء يقلن إنهن وجدن أن من الأيسـر لهـن بكـثير أن يشعرن بالإشباع الجنسى بمجرد بدايتهن العلاج التعويضى بالهرمونـات . ويبدو أيضًا أن الاستروجين يزيد من سهولة وصول هـؤلاء النسـوة إلى ذروة المتعة . وفى مؤتمر عقد مؤخرًا ، سألتنى الدكتورة " فيشر " قائلة : " لماذا لا تخبر النساء أن الاستروجين يحسن من شعورهن بالمتعة الجنسـية ؟ " إن هذا الأمر يغيظنى .

افحصى أدويتك : إننى ألاحظ الفرق فى الأهميـة التـى يعلقهـا كـل مـن الرجال والنساء على العلاقة الزوجية الحميمة فى كل مرة أكتب فيها وصفة دوائية . إن الرجال يسألون عن الأعراض الجانبية التى قد تؤثر علـى الأداء الجنسى قبل أن أضع القلم على الورقة . ولا أستطيع أن أتذكر أن أى مريضة من مريضاتى فعلت ذلك . إن الكثير من الرجال يشتكون خلال أيـام أنَّ أحـد الأدوية يؤثر على أدائهم الجنسى ، بينمـا النساء لا يـربطن قلـة رغبـتهن الجنسية أو صعوبة حصولهن على المتعة بالأدوية الموصوفة لهن .

أغيثونى - إنه مؤلم !

لقـد جاءت إلىّ " شيرى " ، وهـى امـرأة جميلـة فـى الأربعينات مـن عمرهـا ، بعـد أن اعترفت أنهـا كانـت تعـانى مـن إحسـاس بالجفـاف والحكة فى منطقة الأعضاء التناسلية لديها .

تابع

لقد جعلها ذلك الشعور المؤلم غير قادرة حتى على المشى إلا بصعوبة . وجعل ممارسة الحب مع زوجها الذى تعشقه أمرًا مستبعدًا بالمرة . كان طبيبها السابق قد " وصف " لها إجازة رومانسية وحدها هى وزوجها بدون الأطفال ، لكننى لم أكن أعتقد أن مشكلة " شيرى " مشكلة نفسية ، خصوصًا بعد الحديث إليها عما بدا لى وكأنه زواج ينطوى على الحب دون مشاكل سابقة فى الحميمية .

فى الحقيقة ، كانت " شيرى " تعانى من حالة تسمى التهاب وتشنج دهليز المهبل قد يكون السبب فيه التهاب بالعصب الفرجى . هذه الحالة - وهى المشهورة بصعوبة معالجتها ، فضلاً عن الشفاء منها - قد تستمر لسنوات أو تذهب وتجيء على فترات . لحسن الحظ ، كانت " شيرى " تمر بفترات طويلة من خمول هذا المرض ، ويسعدنى أن أقول إنها عادت لتوها هى وزوجها من إجازة رومانسية . ولا شكر لطبيبها السابق .

إن الكثير جدًا من شكوى النساء من الآلام فى الأعضاء التناسلية دائماً ما يتم النظر إليها باعتبارها أعراضاً هيستيرية ، أو نتيجة لعلاقة جنسية سلبية حدثت منذ فترة طويلة (ربما تم كبتها) . فى الحقيقة ، فإن الشكوى التى من هذا النوع دائماً ما تستحق المزيد من الفحص . هناك عدد من الأسباب الجسمانية لآلام الأعضاء التناسلية ، وهى تعتبر شائعة . على سبيل المثال ، من الممكن أن يتوقع طبيب النساء أن حوالى ١٥ بالمائة من مريضاته سيعانين من التهاب دهليز المهبل مثل " شيرى " .

تابع

ليس هذا هو السبب الوحيد . قد تعانى بعض النساء اللاتى بلغن سن اليأس ، واللاتى لا يتبعن العلاج التعويضى بالهرمونات من تضاؤل جدار المهبل وجفافه ، وهو ما يجعل الترطيب المهبلى مستحيلاً . وتكون البشرة الجافة حينئذ عرضة للجرح أثناء العلاقة الزوجية الحميمة . وهناك خلل آخر ، ويدعى تشنج المهبل المؤلم ، وهو ينتج عن انقباض لاإرادى للثلث الخارجى من عضلات جدار المهبل ، وهو ما يجعل ممارسة العلاقة الحميمة صعبة أو مستحيلة .

قد يكون هناك بالفعل ارتباط بين تجارب ماضية من الإيذاء الجنسى أو الجرح وهذه الأحوال المرضية . ويمكن أن يكون العلاج النفسى مفيدًا فى التحقيق فيها . بالتأكيد نحن فى حاجة إلى المزيد من الأبحاث ، لكن قبل أن يحدث ذلك ، فإن أقل ما يمكنك توقعه من طبيبك هو تحويلك إلى شخص قد يعرف أكثر .

إذا كنت غير راغبة (أو غير قادرة) على ممارسة العلاقة الحميمة بسبب الألم ، ابحثى عن طبيب يمكنه أن يساعدك مع التأكد من عدم وجود سبب جسدى .

فى الحقيقة ، فإن بعضًا من أكثر الأدوية شيوعًا فى الاستخدام لها أعراض جانبية تؤثر على الأداء الجنسى . إذا تناولت أيًا من الأدوية الموجودة أدناه ، وكنت تعتقدين أنها تؤثر بشكل عكسى على حياتك الجنسية ، تحدثى مع طبيبك حول تقليل الجرعة ، أو تجربة دواء بديل يختلف فى أعراضه الجانبية .

SSRI : مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية مثل الفلوكسيثين (بروزاك) تخمد الطاقة الجنسية ، وتجعل من الصعب الحصول على المتعة الجنسية . ويبدو أن النساء يتأثرن بذلك أكثر من الرجال . قد تؤثر هذه الأدوية على منطقة فى جذع المخ تتصل بشكل مباشر

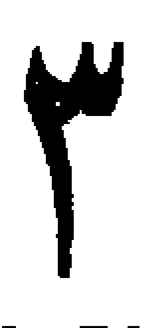
بالأعصاب في النخاع القطنى العجزى (أسفل الظهر ومنطقة الحوض) التى تعتبر مهمة للحصول على المتعة الجنسية فى كلا الجنسين .

مثبطات بيتا : إن هذه الأدوية . التى تعتبر بعض أكثر الأدوية شيوعًا فى علاج ضغط الدم المرتفع فى النساء . تخمد الطاقة الجنسية ، وتنال من الأداء الجنسي . وبشكل غامض . تعد هذه الأدوية الخيار الأول لكثير من الأطباء فى معالجة النساء (لكن ليس الرجال) اللاتى تعانين من ضغط الدم المرتفع . لقد كنت دائمًا أُرْجِعُ ذلك للآثار المضادة للتوتر التى تتسم بها أيضًا الكثير من مثبطات بيتا . أعتقد أن الأطباء غالبًا يظنون أن الاستجابات الانفعالية الخارجة عن نطاق السيطرة تسهم بشكل كبير فى ارتفاع ضغط الدم لدى النساء . تنتهى أسماء مثبطات بيتا غالبًا بالمقطع (أولول) . اسأل طبيبك عما يصفه لعلاج ضغط الدم المرتفع لديك ؛ فهناك خيارات أخرى كثيرة إلى جانب مثبطات بيتا التى تجعل ضغط دمك تحت السيطرة .

العقاقير غير المشروعة : بينما تؤدى الجرعات الصغيرة من الكوكايين ، والتى تعزز من نشاط الدوبامين ، إلى تعزيز المتعة الجنسية ، إلا أن الاستخدام المستمر لها يضعف الوظيفة الجنسية . إن الجرعات الكبيرة تمنع الانتصاب ، حيث يعمل الكوكايين على تضييق الأوعية الدموية ، ويقلل الهيروين والعقاقير الأخرى الشبيهة بالمورفين الرغبة والكفاءة الجنسية فى كلا الجنسين . ولقد صار عقار " إكستاسى " (ميثيلين داى أوكسى ميثا أمفيتامين أو MDMA) شائعًا بين الشباب فى الدول الغربية ؛ لأنه يزيد النزعة الاجتماعية والقدرة الجنسية . ينبغى أن تكون النساء حريصات بشكل خاص على هذا العقار . على الأقل فى حيوانات التجارب ، يزيد الاستروجين درجة الآثار الناتجة عن العقار ، وتصبح الإناث أكثر تأثراً بهذا العقار من الذكور .

وكما قد تلاحظون ، فإن الغرض من هذا الفصل ليس أن يكون عبارة عن رؤية شاملة لكل شيء يمكنك فعله لإصلاح ما يمكن إصلاحه فى العلاقة

الزوجية الحميمة . إننى أريد ببساطة أن ألفت انتباهك لبضع حقائق بسيطة قد تكون لها تبعات جمة على ما يحدث بينك وبين شريك حياتك ، ولبعض الطرق البديهية لسد الفجوة بينكما . هناك اختلاف كمى فى الطريقة التى يشعر بها كل من الرجال والنساء بالرغبة والفعل الجنسى ذاته - اختلاف قد يكون على الأرجح اختلافًا متأصلاً . يمكننا استخدام القليل الذى[٣٤] نعرفه عن هذه الاختلافات لنؤثر بشكل إيجابى على العلاقات الحميمة التى نعايشها .



ماذا تقول ؟

الاختلافات في الكيفية التى نستمع بها وما نسمع إليه

" أنت لا تستمع إلى مطلقاً ! "
" هل استمعت فى يوم من الأيام إلى أى كلمة قلتها لك ؟ "
" الرجال يصمون آذانهم عن سماع أى شىء ! "

يعتبر التقاء شخص بآخر وارتباطه به ، على أى حال ، الجزء الأسهل فى العلاقة . فغالباً ما تبدأ المشكلات عندما نبدأ فى التواصل الفعلى - بالحديث ، والاستماع ، والتفاوض ، ومحاولة الوصول إلى حلول وسط .

ويبدو أنه ليس هناك اختلافات كبيرة بين الرجال والنساء - أو فروق قد تتسبب فى المزيد من الخلافات - فى الطريقة التى نتواصل بها معاً . إن الصعوبات التى تواجهنا فى التحدث ، والاستماع إلى بعضنا البعض كانت ولا تزال الموضوع الذى يتناوله عدد لا حصر له من الكتب ، وبرامج الحوار التلفزيونية الصباحية ، والنكات ، والمحادثات التى تدور بين الأصدقاء . وهناك أسباب وجيهة لذلك : فكما اكتشف العديد من الأزواج أن القدرة على

التواصل بشكل فعال يمكنها أن تساعد الزوجين على تجاوز أسوأ فترات هذه العلاقة ؛ والتى من غيرها قد لا تتواجد العلاقة على الإطلاق .

وسواء كانت علاقتكما مبنية على إقامة علاقة زوجية فحسب ، أو على تربية الأطفال ، أو على رعاية كل منكما للآخر فى الكبر ، فإن طبيعة هذا التفاعل تحكمها كيفية تواصلكما فى هذه العلاقة . فالقدرة على التحدث مع الآخر - وربما الأهم منها - الاستماع له - تعد مسألة إيجابية وأساسية . ولهذا السبب قمنا من خلال هذا الفصل بدراسة بعض من الاختلافات الجوهرية فى الكيفية التى نستمع ونتحدث بها . وفى الفصل التالى ، سوف أخبركم بكيفية التصرف حيال ذلك ، وهو الشىء الأهم فى الموضوع . وستتعلمون منها الأساليب التى يمكنكما استخدامها لتجاوز جميع العقبات التى قد تلقى بها الحياة فى طريقكما .

لماذا يُعد الأمر صعباً للغاية ؟

يشترك العديد من الرجال والنساء فى الاهتمامات ذاتها ، ومع ذلك تتردد كثيراً على مسامعى - من الأصدقاء ، والمرضى ، وحتى أيضاً من نفسى عبارة : " أحياناً يكون التحدث إلى الرجال فى شئوننا الحياتية أشبه بالتحدث إلى حائط أصم " . فهم إما لا يستمعون إلينا على الإطلاق ، أو يتضايقون مما نقول ؛ ولا يظهرون أى استجابة لتعليقاتنا ، وحتى عندما يحدث ذلك ، لا يستطيعون الرد بأقوال منطقية . وأحياناً أعتقد أن مجرد استطاعتنا العيش معاً بطريقة فعالة يعتبر ضربًا من المعجزات ، نظرًا لصعوبة التواصل بيننا أحيانًا ، فلماذا يحدث كل هذا الشقاق ؟ وماذا يمكننا فعله لإصلاح كل شىء ؟

فى الواقع ، إن بعض الصعوبات التى يواجهها الرجال والنساء فى تواصلهما معاً ربما ترجع إلى أساس بيولوجى . فهناك أدلة علمية دامغة

تشير إلى أن الرجال يسمعون ، ويصغون ، ويفهمون ، ويتحدثون بطريقة تختلف عن النساء .

كيف نسمع ؟

نحن نولد بالفعل ولدينا اختلاف طفيف في جهازنا السمعي . فالطفلة حديثة الولادة يمكنها استيعاب وتفسير الأصوات بطريقة أفضل من الأطفال الذكور الذين هم في مثل سنها . وهذا يفسر سبب تعرف الأطفال الإناث على أصوات أمهاتهن في وقت أسرع من الأطفال الذكور . وعلى حد علمنا حتى هذه اللحظة ، لا يعني ذلك أن هناك اختلافًا في الكيفية التي يسمع بها البالغون من النساء والرجال . ولكن من المهم أن نلاحظ وجود هذا التباين في قدراتنا السمعية منذ البداية ، بالإضافة إلى وجود اختلاف في أنظمة المخ التي نستخدمها لفك شفرة اللغة التي نتحدث بها .

هناك دعابة قديمة تقول إن الرجال يفقدون خمسين بالمائة من قدراتهم السمعية بمجرد أن يتزوجوا . ومن خلال خبرتي الشخصية يحدث هذا الأمر بين الأزواج فقط . فصعوبات التواصل مع الآخرين تحدث مع الآباء وبناتهم ، والإخوة وشقيقاتهم . فمن المؤكد أن قدرة الرجال على استيعاب اللغة وفهم ما يقال لهم تضعف في عمر مبكر قد لا يزيد عن الخامسة والثلاثين ، بينما تحتفظ النساء بهذه الوظيفة حتى سن اليأس .

وعند هذه النقطة ، يصبح ميدان اللعب متوازنًا ، مع بعض التغيير الطفيف . أوضحت دراسة نشرت في مجلة Journal of Speech, Language, and Hearing Research أن النساء يفقدن قدراتهن على تقييم الإشارات اللفظية من نبرة صوت شخص ما لفترة من الوقت بعد انقطاع الطمث . وهذا يمثل جزءًا من الاختلال الإدراكي الذي يحدث نتيجة للانخفاض الشديد في مستوى الاستروجين ، وهذا أيضاً يمكن أن يسبب للنساء في سن اليأس صعوبات في تذكر التفاصيل واتخاذ القرارات . مثل هذا الانخفاض المؤقت له تأثير على قدرتنا على شق طريقنا في الحياة . فمما

لا شك فيه أن نبرة الصوت تضيف معلومات مهمة تساعدنا فى التواصل مع الآخرين . فهى تخبرنا ما إذا كان القصد من وراء تعليق ما هو التهكم ، أم المزاح ، أم القسوة . فإذا جردنا من أى مزاح لطيف نبرة المحبة والدعابة فسيبدو فظًا ومؤلمًا للآخر . وربما يفسر لنا هذا الصمم تجاه نبرة الشكوى التى كثيراً ما أسمعها عن النساء قبيل انقطاع الطمث - " إنها تأخذ كل ما أقوله على محمل خاطئ ! "

وهناك بعض الأدلة التى تثبت أن الرجال ، مهما كانت أعمارهم ، يتعاملون مع المعلومات التى يسمعونها من النساء بطريقة مختلفة نظراً لوجود اختلافات جوهرية فى المخ . وبوجه عام ، فإن البشر يستخدمون الشق الأيسر من النصفين المتماثلين للمخ فى إصدار اللغة وفهم الكلام ، والشق الأيمن فى التعامل مع المهام التى تتطلب وضعية الجسم ، وبعض العلاقات المكانية الأخرى .

من أهم هذه الاختلافات الموجودة بين أدمغة الرجال والنساء والتى قد تسبب تباينًا فى الطريقة التى نفهم ونعالج بها المعلومات تشمل ما يلى :

- لدى النساء المزيد من الخلايا العصبية فى الشق الأيسر من المخ ، وهو مركز قدرتنا الخاص بمعالجة اللغة .

وفى المخ ، يتناسب عدد الخلايا طردياً مع كفاءتها . فداخل مخ الشخص الرياضى ، على سبيل المثال ، نجد أن جزء المخ المسئول عن الاتزان والمهارات الحركية أكبر منه فى الأشخاص الآخرين ، وكلما زادت ممارسته الرياضة ، زاد حجمه .

- تتمتع النساء بدرجة عالية من الاتصال بين شقى المخ .

تسمى الشبكة السميكة للألياف العصبية التى تربط بين نصفى المخ بالجسم الجاسئ ، وهى أكبر عند النساء منها عند الرجال . وقد يؤدى هذا

إلى سرعة الاتصال بين شقي المخ عند النساء . على سبيل المثال . يبدو فى الظاهر أن الرجال يقومون بمعالجة الكلمات بنفس الأسلوب . ولكن حينما يقومون بتفسير جمل بأكملها فإن الرجال يميلون إلى استخدام منطقة محددة من المخ . بينما النساء يقمن بتشغيل نفس المنطقة ، ولكن فى كلا النصفين . أوضحت دراسة أجريت بجامعة " إنديانا " فى عام ٢٠٠٠ أن النساء يستخدمن منطقة فى المخ تقع بالتحديد فوق الأذنين فى كل من نصفى المخ عند سماع مقتطف من إحدى روايات " جون جريشام " بينما استخدم الرجال نفس المنطقة ، ولكن فى النصف الأيسر فقط .

لقد أصابتنى الدهشة عندما اكتشفت هذه المعلومة الجديدة وهى أن الرجال والنساء يستخدمون أجهزة مختلفة فى السمع . وهى معلومة تحمل فى طياتها العديد من المعانى الجديدة التى لم نصل إليها بعد . فهل إذا ما توصلنا إلى حقيقة أن النساء والرجال يستوعبون ويفسرون ما يستمعون إليه بطريقة مختلفة . فهل سيغير ذلك من أسلوب تعليمنا لكلا الجنسين ؟ ومن أساليب الدعاية والإعلان ؟ ومن مهارات التحدث مع بعضنا البعض ؟ يمكننا فقط تصور ذلك .

- تحظى النساء بنسب عالية من الدوبامين داخل منطقة المخ التى تتحكم فى اللغة .

لا تتواصل الخلايا العصبية مع بعضها البعض بالتلامس؛ بل تقوم بإطلاق رسائل كيميائية تسمى neurotransmitters أو الموصلات العصبية ، التى تلتقطها وتقوم "بترجمتها" بواسطة خلايا عصبية أخرى . ولدى النساء تركيز مرتفع من الموصلات العصبية يسمى الدوبامين ، وهو موجود فى منطقة من المخ مسئولة عن اللغة ومهارات الذاكرة . بعبارة أخرى ، إن لخلاياهم العصبية الكثير من الرسائل الكيميائية الموجودة تحت تصرفهم ، وزيادة هذه الرسائل يعنى المزيد من الرسائل التى تصل بطريقة عالية الكفاءة . ويعتقد الباحثون أن النساء يسجلن درجات أعلى فى اختبارات

التعلم اللفظى من الرجال . وخصوصاً إذا كن حديثات فى العمر . ويرجع تفسير ذلك إلى وجود نسبة عالية من الدوبامين داخل المخ .

لذلك نجد أن النساء يستخدمن عقولهن بطريقة أفضل . فلديهن عدد كبير من الخلايا العصبية التى يستخدمن نسبة كبيرة منها . ويمكنها أن تشمل مناطق أكثر - فى أثناء الاستماع أو التحدث . فهل يعنى ذلك بالضرورة أن النساء يتفوقن فى هذا المجال ؟ لا يوجد عدد يُذكر من الدراسات التى تؤكد ذلك . ولكننى أفضل التفكير فى هذا الموضوع هكذا : إن زيادة الحصول على بعض من هذه الأنظمة يمكن أن يزيد من سهولة الاستماع والفهم والتحدث عند النساء .

فالاستماع إلى الكلمة المنطوقة - وفك شفرة معانيها - أمر فى غاية السهولة بالنسبة للنساء .

تعبيرات الوجه :
هل تساوى ألف كلمة ؟

هناك فارق آخر بالغ الأهمية فى الطريقة التى " يستمع" بها الرجال والنساء ، فنحن نختلف بشدة فى إدراكنا لتعبيرات الوجه ، والفروق الدقيقة لمعانى الإشارات غير اللفظية ، أو ما يطلق عليه الباحثون " الإيماء غير اللفظى " .

يمكن للرجال التعرف على المشاعر الصريحة عند الآخرين - مثل الغضب والعنف - وأحيانا يكونون أفضل من النساء فى ذلك ، فهم بحاجة إلى تقييم العنف عند الرجال الآخرين ليتمكنوا على الفور من ترتيب خطتهم الدفاعية ، ولكنهم لا يحققون درجات أعلى من النساء فى ملاحظة الإيماءات الدقيقة وغير الملفوظة ، والتى تعبر عن الحزن أو الخوف . ويعتبر الباحثون أن براعة النساء فى فهم المعانى غير الصريحة ما هى إلا

نوع من التكيف الطبيعي ، الذى وضع من أجل مساعدتهن في مهمة رعاية الصغار . فالطفل الصغير لا يمكنه التعبير عن إحساسه بالجوع أو المرض . ولنتأكد من أنه يحصل على كل ما يريد . ينبغى أن يتمتع الشخص الذى يقوم على رعايته (عادة ما يكون الأم) بمهارة عالية فى تفسير الإيحاءات غير اللفظية . مثل تعبيرات الوجه . أو طبيعة نبرة الصوت عند البكاء . (فكلمة طفل رضيع بالإنجليزية infant مشتقة من كلمة لاتينية تعنى " غير ناطق ") .

وكثيراً ما يعلق الناس على قدرة الأمهات التى تبدو خارقة للطبيعة فى معرفة احتياجات أطفالهن ، حتى وإن كانت تعتبر على ما يبدو للجميع معلومات ضئيلة . واحدة من أهم النصائح التى استمعت إليها عندما كنت أمًا لأول مرة هى الانتباه إلى رد فعلى عند سماع بكاء طفلى . فقد وجدت بالفعل أن صرخة بعينها من طفلى تعبر عن إحساس حقيقى بالألم . أو الخوف تجعلنى أهب من فوق مقعدى قبل أن يدرك عقلى الواعى حقيقة ما سمعته .

ويبدو أن بإمكان أى امرأة أن تعرف ما إذا كان هناك مكروه قد أصاب طفلها ، أو والدها ، أو زوجها بمجرد النظر إليه ، بينما لا يمكن لأى رجل أن يلاحظ حتى الإشارات الشديدة الوضوح للإحساس بالحزن والضيق . ومهارة المرأة فى فهم الطبائع والانفعالات من خلال التواصل غير اللفظى له فوائد كبيرة حتى بعد أن يجتاز الأبناء مرحلة الطفولة . فنحن نقوم بتوظيف هذه المهارات ، فى علاقاتنا العاطفية ، وحتى عند التعرض للمواقف الحياتية العارضة فى المتجر أو المطعم ـ ناهيك عن فك الشفرات الشائكة التى يرسلها إلينا أبناؤنا المراهقون !

النساء هن الأفضل فى التعرف على الإيماءات غير اللفظية ، مثل نبرة الصوت ، وتعبيرات الوجه ، وتفسيرها

إن الاختلاف فى الطريقة التى نستجيب بها للتعبيرات الانفعالية تبدو متصلة بالاختلاف الوظيفى للمخ . فقد بينت إحدى الدراسات أنه عندما

تـرى المـرأة تـعـبيرًا مخيفًـا علـى وجـه أحـد الأشـخاص ، تقـوم لـوزة المـخ amygdale . وهى مركز التنبيه فى المخ . والمنطقة التى تتحكم فى إحساسنا بالخوف وإدراكنا له ، بالعمل بصورة أسرع مما يحدث عند الرجل . دراسة أخرى على المخ أجريت فـى اليابـان أوضحت أن كـلاً مـن الرجـال والنسـاء يستخدمون أجزاء مختلفة من المخ للتعرف على تعبيرات وجوه الآخرين سواء كانت سعيدة ، أم حزينة ، أم خالية من التعبير . وكانت الاختلافات عظيمة عندما شاهد المشتركون فـى التجربـة انفعـالات تـدل علـى الحـزن ، حيث استطاعت النساء التعرف عليها بصورة أكثر دقة من الرجال .

وأصابتنى دهشة بالغة من بحث إضافى آخر يشير إلى أن قـدرتنا علـى تفسير الانفعـالات الموجـودة علـى وجوه الآخـرين تعتمـد علـى اخـتلاف الجنس . وفى دراسة صغيرة أجريت مـن مختـبر رفيـع المستوى استعان ببعض الممثلين والممثلات من المحترفين لعرض بعض الانفعالات المختلفـة . وفى هذه الدراسـة ، أحـرز الرجـال دقـة بالغـة فـى التعـرف علـى مشـاعر الحزن ، ولكنهم لم يستطيعوا تحقيق هذه الدقة إذا كان هـذا الانفعـال علـى وجه امرأة ! واستطاعت النساء تحقيق قدر عال من الدقة فى التعـرف علـى عدد كبير من الانفعالات التى أظهرتها وجوه الرجال ، ولكن ذلك لم يحدث بنفس الدقة مع تعبيرات وجوه النساء .

وفى رأيى أن قدرة المرأة على فهم عدد كبير مـن التعـبيرات المعقـدة هـو " ميزة التقمص العاطفى " . فى الواقع ، عـرض الـدكتور " سـيمون بـارون - كوين" لنظريـة خلافية تقدم تفسيرًا لمرض التوحـد يرتكـز علـى وجـود هـذا الفارق . فهو يرى أن المخ يميل بطريقة طبيعية نحو أحد هذين التوجهين : القدرة على فهم الأنظمـة ، أو القـدرة علـى أن يكـون لـك اسـتجابة مناسبة لانفعالات شخص آخر . فالرجال يميلون بصورة أكبر إلى فهـم الكيفية التـى تسـير بهـا الأشـياء ، بينمـا النسـاء يملـن نحـو التعـاطف مـع الآخـرين . فالأشخاص الذين يعانون من مرض التوحد ، وهو اضطراب فى النمو يحـدث فى أثناء مرحلة الطفولة ، ولا يوجد له سبب معـروف أو عـلاج ، يتصـفون بانعزالهم عن الآخرين وعن البيئة الطبيعية ، ووجود صعوبات فى التواصل

مع الآخرين . أو الارتباط العاطفي بهم . ويعتقد الدكتور "بارون ـ كوين" أن مرضى التوحد لديهم " مخ ذكورى صرف" . وهناك احتمال من أن ذلك قد حدث نتيجة التعرض لنسب عالية من هرمون التستوستيرون داخل الرحم . إذن فمرض التوحد يأخذ بمعيار عدم تعاطف الرجال مع الآخرين إلى حده الأقصى .

لم أقتنع تماماً بهذا . فعلى الرغم من أنني لست خبيرة بمرض التوحد ، فأنا أتردد كثيراً فى القول بأن ما يعانى منه هؤلاء الأطفال هو فقدان التعاطف مع الآخرين . فى الواقع فإن " تيمبل جراندين" . الدارسة والكاتبة ذائعة الصيت . استعانت بما أعتبره نوعًا من التقمص العاطفى المذهل ـ الذى تولد من تجربتها الشخصية مع مرض التوحد ـ لتحسين حالة الحيوانات داخل المذابح . ولتخفيف حالة الخوف التى تشعر بها قبيل الذبح . فالمسألة تبدو فى حالتها أن مرض التوحد قد زاد من قدرتها على التعاطف . بدلاً من إبطالها . ولكن نظرية دكتور " بارون ـ كوين" رائعة . خصوصاً إذا علمنا أنها أوضحت أن الأطفال الذكور أكثر عرضة بثلاث مرات للمعاناة من هذا المرض من الإناث .

ما الذى أصابك ؟

ليس هناك ما يدعو للدهشة من قول إن الاختلافات ما بين إدراك الرجال والنساء للإيحاءات غير اللفظية يمكن أن يكون سببًا للمزيد من الصراع ، وعلى الرغم من أن الانفعالات التى تشعرين بها واضحة تماماً على وجهك ، إلا أنه لا يكاد أن يلاحظها ! فغالباً ما تشعر المرأة بالإحباط من عجز زوجها عن قراءة أفكارها ؛ عندما تقطب جبينها ، أو تمتنع عن الرد ، أو البكاء ، أو أن تخرج مندفعة من الغرفة ، أو يبدو عليها الألم ، فهى تتوقع منه الاستجابة ، ولكن ذلك لا يحدث غالبا ، فيصيبها الإحساس بالوحدة . ويرد الزوج على ذلك فى غضب : " لا أستطيع قراءة عقول الآخرين " . عند مواجهته بالدليل على أنه لم يبال بمشاعرك .

وفى الواقع فإن لومه على إخفاقه فى قراءة الإيحاءات غير اللفظية التى أرسلتها له ليس عدلاً على الإطلاق . فهو أمر لن يستطيع إنجازه من تلقاء نفسه ! فتوجيه اللوم له لأنه لم يستطع فهم هذه الإشارات يشبه إلى حد كبير لعب الغميضة مع شخص عاد إلى منزله منذ وقت مبكر . فإذا كان الهدف الذى ترمين له هو التواصل الفعال ، فمن الأفضل أن تتذكرى أن الرجل الذى تتحدثين إليه لا يمكنه تفسير إشاراتك وإيحاءاتك غير اللفظية تماماً كما تفعلين . (بالمناسبة ، لدىَّ اعتقاد فى أن النساء أحياناً يصبحن أكثر حساسية للإيحاءات التى يصدرها الآخرون - بدرجة قد تسبب لهن الكثير من الأضرار - فربما يكون النادل الذى قدم لكِ الطعام فى حالة مزاجية سيئة ، ولكن لا يجب أن يفسد ذلك غداءك) .

وفى اعتقادى أن تفسير الإيحاءات غير اللفظية هو أحد المجالات التى يجب على كلا الجنسين التعلم منها من بعضهم البعض . وهذا الكلام ينطبق كذلك على الأطباء . فكما يقول صاحب جائزة نوبل " بيرنارد لون " ، على الطبيب فى الأخص أن يكون "حساساً للدمعة التى لم تذرف ، ونبضة القلب التى حذفت . واحد من زملائى ، وهو أيضاً من أفضل الأطباء الذين أعرفهم فى التشخيص ، يقوم بمجهود كبير فى الإصغاء ليس فقط إلى الإجابات التى يعطيها المرضى ، ولكن للتعبيرات التى ترتسم على وجوههم ونبرات صوتهم . فهو مقتنع تماماً بأن ذلك هو الذى جعل منه طبيبًا ناجحًا ، وهو يحب أن يروى حكايات عن الحلول للمشكلات الطبية التى اكتشفها من مجرد متابعته للتغير الذى يصاحب نبرة صوت المريض أو تعبيرات وجهه .

وأنا أعرف من خلال تجربتى أن الاهتمام بحالة المريض الذى أمامك لا يعنى الاستماع إليه فقط : فالملاحظة أهم بكثير من ذلك . فعلى سبيل المثال ، إذا سألت إحدى مريضاتى عن طفلها ، وأجابت بطريقة تعبر عن الحزن أو الغضب - حتى وإن كانت الإجابة التى أعطتنى إياها محايدة - فسأعرف من ذلك أن هناك شيئاً آخر غير الذى سمعت ، وأننى أقترب ولو لخطوة واحدة ناحية كشف السبب وراء أرقها المزمن .

ومما لا شك فيه أن مهنة الطب لن تكون هى المهنة الوحيدة التى ستستفيد من الاستماع بفاعلية . ولن تقتصر الاستفادة فقط على حياتنا المهنية ، ولكن ستستغل جميع المعلومات التى يعطيها لنا شخص ما للحكم على حالته النفسية . فالوالد الذى يهتم بملاحظة لغة الجسد الخاصة بطفله وهما يقتربان من المدرسة يمكنه أن يحصل على بعض المعلومات المهمة عن حياته الاجتماعية هناك ؛ والمرأة التى تراقب رد فعل زوجها تجاه ملاطفة امرأة أخرى يمكن أن تعرف الكثير عن ردود أفعاله مما لو حاولت توجيه التساؤلات له بعد ذلك .

لماذا لا يتذكر الرجال على الإطلاق ولا تنسى النساء على الإطلاق ؟

هناك بعض الأدلة (كما يوحى بذلك هذا الكتاب) إلى أن النساء لديهن ذاكرة أفضل من الرجال للكلمة المسموعة . ولن تتضح أهمية ذلك إلا من خلال المشادات الكلامية ! ففى أثناء أحد الخلافات ، طلب منى أحد شركائى ـ وكان محامياً ـ بسخرية شديدة ترديد الجملة التى قالها مؤخراً ، كما كان سيطلب من الشخص المسئول عن كتابة وقائع الجلسة أثناء إحدى المحاكمات . وكان بإمكانى ذلك ففعلته .

ترتفع معدلات تدفق الدم عند النساء فى أماكن معينة من المخ ، ومن بينها تلك التى تتحكم فى اللغة . وهذا يعد أحد الأسباب التى يقدمها الباحثون كدليل قاطع على أن النساء لديهن قدرة أفضل على الاستدعاء والتذكر الفورى ، والبعيد المدى للكلمة المنطوقة . إن الدراسات التى أجريت على تدفق الدم داخل المخ عند النساء والرجال تم توجيهها من أجل استدعاء القصص وقوائم الكلمات لإثبات أنه عندما تقوم المرأة بتخزين قصة داخل الذاكرة تتدفق كميات غزيرة من الدم فى المنطقة التى تقوم بوضع نظام محدد ، وتكوين المفاهيم لما يتم سماعه ، وهذا يُسَهِّل على الذاكرة تخزين

القصة من خلال تقسيمها إلى وحدات وشرائح وقطع . ومن ثم يمكن تخزينها بكفاءة واستدعاؤها فى وقت لاحق . كل من الجنسين لديه القدرة على استعادة المعلومات التى اكتسبها بعد مرور فترة طويلة من الوقت ، مما يوضح أن تخزين المعلومات يتم بكل كفاءة عند كليهما . ولكن النساء سجلن نسبة أعلى من الرجال فى قدرتهن على استدعاء القصص والقوائم على الفور بعد الاستماع لها .

ومن الأسباب الأخرى التى تثبت قوة ذاكرة النساء وجود أعلى نسب مركزة من هرمون الاستروجين (بالمناسبة . يوجد الاستروجين كذلك عند الرجال ولكن بنسب ضئيلة . والتستوستيرون كذلك يعد عنصرًا مهمًا فى تكوين الاستروجين . فهناك إنزيم يطلق عليه اسم أروماتيز يقوم بتحويل التستوستيرون إلى استروجين داخل الخلايا . ومن المفارقات أن نجد أن أعلى نسبة للهرمون الأنثوى (الاستروجين) واقعة ضمن الخلية البروتوبلازمية لمخ الجنين الذكر . وهى المسئولة عن إضفاء صفة الذكورة على مخه) . وهناك أدلة كافية تبين أن هرمون الاستروجين يقوم بتنشيط العديد من الخلايا العصبية ، ويزيد من تدفق الدم إلى مناطق معينة فى المخ ، ويزيد من تعقيد الروابط بين الخلايا العصبية . وترتبط النسب المرتفعة منه بتحسن مهارات التعلم والذاكرة ، وقد يكون ذلك السبب وراء تفوق النساء فى هذه المهام .

أيضاً يلعب الاستروجين دوراً وقائياً لوظائف المخ ، ويعد ذلك من أسباب إصابة المخ بالضمور مع تقدم السن عند الرجال . العلاج التعويضى بالهرمونات ، الذى يزيد من معدلات الاستروجين لدى النساء اللاتى فى سن اليأس إذا تم إعطاؤه بعد انقطاع الطمث مباشرة ، يعيد لهن القدرة على التركيز ويحمى الذاكرة .

ويعد الاستروجين عنصرًا أساسيًا فى إحدى الحقائق التى تم اكتشافها : النساء يتذكرن الأحداث المؤلمة بصورة أفضل من الرجال . شعرت بصدق هذا الكلام منذ اللحظة الأولى التى صادفته فيها أثناء قراءتى لتاريخ الدراسة . على سبيل المثال ، أظهرت إحدى الدراسات التى أجريت على الرجال

والنساء أن النساء ينفعلن بصورة أقوى عند تذكر الخبرات العاطفية التي تعرضن لها عن الرجال .

وإليك سبب ذلك . لا يعمل الاستروجين فقط على تنشيط مجال أكبر من الخلايا العصبية لدى النساء خلال فترة التعرض لتجربة مؤلمة . ومعنى ذلك أنهن يتعرضن للتوتر بصورة أكبر . ولكنه أيضاً يطيل من الفترة الزمنية التي تحتاجها الغدة الكظرية لإفراز هرمون التوتر ـ الكورتيزول ـ وهو في الوقت نفسه معزز طبيعي للذاكرة ، لذلك يمكن أن يعيد تذكر موقف غير سار نفس الإحساس بالضيق والغضب اللذين صاحبا هذه التجربة .

يرى الباحثون أن هناك أساساً نشوئياً تطورياً لهذا . فإذا كانت النساء من يقمن في الأساس برعاية الصغار . لذلك يجب عليهن تذكر المواقف المحتمل خطورتها . مثل وجود نباتات سامة . أو مسطحات مائية تسكنها حيوانات مفترسة . أما الرجال فليس لديهم هذه القدرة . من أجل أسباب نشوئية أيضاً . فإذا كان عند الرجل مقدرة تامة على تذكر كيف كان شعوره بالخوف في آخر مرة خرج فيها للصيد . فسيفتر حماسه للخروج في هذه المرة . وهو الشيء الذي لن تقبل به زوجته إذا كان إحضار العشاء سيعتمد على عدم إحساسه بالخوف .

أعتقد أن العديد من النساء تصيبهن دهشة من أن الرجال لا يتذكرون الموضوع الأساسي للخلاف ، ولكن ذلك لا يدهشني كثيراً لأنه يوضح إلى حد ما الأساليب المختلفة التي أحياناً ما نصف بها الخلافات التي تنشب بيننا . إحدى المريضات سافرت في إجازة مع زوجها . وكانا يقضيان معظم الوقت في مناقشة الموضوعات المهمة في علاقتهما . وأخبرته : في نهاية الرحلة ، بأنها قد استفادت الكثير وتحسن فهمها للإيجابيات والسلبيات في علاقتهما . أما هو فعلى النقيض من ذلك ، أخبرها بأنه شعر بكراهية للساعات التي كانا يمضيانها في هذه المناقشات ، وشعر أن هذه المناقشة لا جدوى منها ، حتى أنها قد تكون هدامة .

وربما تكون ذكرياتهما المتناقضة للإجازة لها علاقة وثيقة بذكرياتهما الخاصة بهذه الأحداث ، ومن المحتمل أن مريضتي كانت قد وضعت رسمًا

تخطيطيًا للموضوعات المثارة ، والحلول المقترحة والحلول القابلة للتطبيق ، منذ شهور ماضية . أما زوجها ، فعلى النقيض من ذلك . فكان مشوش الذهن بسبب كل هذه التفاصيل حتى بعد مرور ساعات . ولم يتذكر بعد نزوله من الطائرة بلحظات قليلة سوى " الشجار" .

عندما تعمل ذاكرة النساء ضدهن :

" ألا تسأمين من ذكر هذا الأمر ؟ !"

زوج إحدى المريضات وتدعى " بيلا " جاء إليها منذ خمس سنوات ، واعترف لها بأنه كانت له علاقة مع امرأة أخرى . وعلى الرغم من أنه قد أقسم لها أنه مخلص لها منذ ذلك الوقت ، إلا أن هذه الخيانة الزوجية لا تزال تفسد عليهما كل لحظة من حياتهما . ولم تقض أمسية سعيدة واحدة معه إلا وقد خضبتها هذه الذكرى ، وفي كل شجار ينشب بينهما حول موضوعات مختلفة ، لا تمل من أن تذكره بخيانته .

أعرف السبب وراء استمرار غضب " بيلا " . فهي تشعر بألم الخيانة مثلما حدث عندما أخبرها زوجها أول مرة . بالنسبة له فإن المسألة قد انتهت ؛ أما هي فلا يزال شبحها يفسد زواجهما . وبطريقة أو بأخرى ، قد يساند المجتمع وجهة نظر المرأة في هذا الموضوع . فالحكمة السائدة تخبرنا بأن الكلام هو أفضل شيء ، ولأن الصمت معناه التجاهل ، فهو الأسوأ . إن كل ما نقرؤه أو نشاهده في التلفاز يؤكد لنا أهمية الصراحة في كل شيء ، والتقارب مع الآخرين ، وتذكر كل شيء دائماً .

فهل هذا هو أفضل شئ لنا حقا ؟

جاء في مقالة رائعة تم نشرها في مجلة Journal of the American Medical Assosation أن اضطراب ما بعد الصدمة ، وهو اضطراب نفسي يحدث بعد التعرض لأحداث خطرة على الحياة ، " هو مجرد مشكلة في النسيان أكثر من كونه مشكلة في التذكر " . وانتهى الباحثون إلى أنه " من

المهم لكل فرد أن تكون له خصوصيته . وأن ينسى كل ما وقع له ولا يتحدث به مع أحد " . وفى مقالة نشرت فى عام ٢٠٠٤ فى مجلة The New Yorker . قام الطبيب " جيروم جروبمان" بالبحث لمعرفة ما إذا كان تذكر تفاصيل الصدمة يساعد فى التخفيف من تأثيرها على من يعانى منها أم لا . ولتحديد مقدار المساعدة الفعلية سواء كان كبيرا أو ضئيلا للإرشاد النفسى بعد الأزمات الذى يدور حول فكرة إحياء تفاصيل الحادثة . وقد أوضحت أحدث المعلومات أن نسيان أو كبت الذكريات الخاصة بهذه التجارب هو الأكثر فائدة . ويؤدى إلى شفاء فعلى .

وربما يكون هذا المجال من المجالات التى تتعلم فيها المرأة من الرجل ، وخصوصاً لأنها تميل إلى العودة لمسرح الجريمة مرة بعد مرة . وفى رأيى أن على " بيلا " أن تتعلم هذه الصفة من زوجها ـ ليس فقط من أجل زواجها ـ ولكن من أجل صحتها النفسية . فلا شيء يمكن أن يمحو حقيقة أنه لم يكن مخلصًا لها . ولكن من أجل مصلحة الجميع ينبغى عليها أن تستأنف الحياة كأن شيئًا لم يحدث . عندما أخبرتنى عن العلاقة وتأثيرها عليها . كان من الطبيعى أن أسألها لماذا ظلت متمسكة بزواجها . فقامت على الفور بإعطائى خمسة أسباب رائعة تجعل من هذه العلاقة شيئًا إيجابيًا بالنسبة لها . (بالمناسبة ، مجرد القيام بهذا التمرين وحده قد يكون مفيدًا بالفعل) وأشرت عليها بأسلوب لطيف أنها طالما قررت الاستمرار . فعليها القيام بدور فعال لكى يعود الزواج إلى مساره الصحيح ، ومنذ ذلك الوقت بدأ فى جلسات الإرشاد النفسى .

ما الذى نتحدث عنه ؟

الاختلافات فى الكيفية التى نتحدث بها

عرفنا منذ قليل أن النساء أفضل من الرجال فى التعامل مع كل ما يستمعن إليه . ولكن السهولة التى يستوعبن بها اللغة تمتد لتشمل التحدث

بها أيضاً ؛ حيث تجد النساء سهولة فى التواصل اللفظى . ولديهن ثراء فى استخدام الألفاظ والكلمات عن الرجال . لقد تبين من الغالبية العظمى من الدراسات أن النساء يتفوقن على الرجال فى المهام المتعلقة باستخدام اللغة ، ويتحدثن بسهولة وبطلاقة . بصراحة ، نحن من أفضل المتحدثين .

إن حبنا للدخول فى محادثة . وقدرتنا على توظيفها من أجل تقوية الروابط . من أعظم الأشياء التى تسبب الإحساس بالسعادة فى صداقة النساء . فصديقاتى لا يمكنهن التحدث فى نقاط موجزة ؛ ولكن يلجأن إلى رواية بعض القصص ، والسهولة التى نتبادل بها الحوار تجعل من تناول العشاء أو المشروبات معاً شيئًا ممتعا للغاية . ففى يد أى امرأة تتحول أية نصيحة صغيرة فى التربية إلى حكاية طويلة ومضحكة ، بينما يمكن لمحادثة عن سياسة العمل أن تجعل من مجلس إدارة أية شركة يبدو شديد الغموض ، ويعج بالمؤامرات مثل محكمة " فيرساى" .

الرجال على النقيض من ذلك ، يلتزمون بقول الحقائق ، وغالباً ما يتذمرون عندما يجدون زوجاتهم على وشك البدء فى قصة طويلة . أحد الأزواج الذين أعرفهم كان يتمتم بصوت غير واضح : " ها نحن على وشك الاستماع إلى حكاية جديدة !" عندما كانت زوجته تستعد لرواية قصة من قصصها ـ مهما كانت تبدو مسلية بالنسبة لى .

يصنف الرجال طبيعة الكلام الذى تتميز به النساء على أنه ثرثرة ونميمة ، وهو ما يوحى فى أفضل الأحوال بالتفاهة أو المكر . يمكن لهذه النظرة القاصرة أن تقدم للرجال نوعًا من المواساة عندما يشكون فى أنهم قد أصبحوا مستهدفين من ألسنتنا ، ولكن هذا التقييم للأسلوب الذى تتواصل به النساء ليس عادلاً . فى واقع الأمر ، إن القصص التى ترويها النساء ما هى إلا طريقة مهمة يستخدمنها لتبادل الأحاديث وتذكر المعلومات . وهذه ميزة فريدة ، لأنها تساعدنا على التخطيط لاتباع مسار آمن وناجح خلال حياتنا ـ ويشمل ذلك مكان العمل الذى يسيطر عليه الرجال ـ تماماً مثلما كان يحدث عندما كان النساء من أوائل البشر يحمين أطفالهن من الحيوانات المفترسة التى تحوم حول الوديان .

ومثلما أحب كثيراً الطريقة التى تتحدث بها معظم صديقاتى ، تعجبنى أيضاً الطريقة التى يتعامل بها الرجال مع المعلومات التى تصلهم من الكلام . فعلى النقيض من غالبية النساء ، يتحدثون بكفاءة غير عادية . فأنا أحب أن أستمع إلى إجابات عن أسئلتى تكون موجزة ومباشرة . وعندما تسمح الظروف ، أستمتع كثيراً باتباع هذا الأسلوب المختصر فى التعبير عن نفسى ، فتشعر سكرتيرتى المسكينة ، التى تحب إعادة كل تفاصيل الرسائل الدقيقة مراراً وتكراراً ، بالضيق والقلق لأنه قد فاتنى الاستماع إلى جميع التفاصيل التى ينبغى عليها أن تخبرنى بها . وعندما أكون فى عجلة من أمرى ، أقاطعها ، ولكنها تتجاهل كل ذلك ، فتلجأ إلى رفع صوتها حتى تنتهى . فعلمت أنه ينبغى على بكل بساطة أن أسمع لها .

بالطبع ، هناك رجال يعشقون جلسات النميمة ونساء لسن كذلك . وبكل تأكيد فقد عرفت رجالاً كانت قدراتهم الكلامية فوق المألوف . لكن فى كل الحالات ، هناك مساحة للتحسن فى الطريقة التى يتحدث بها الرجال والنساء مع بعضهم البعض . إن كلا من الطرفين يستطيع أن يجنى الكثير من دراسة الاختلافات فى الطريقة التى يتحدث بها كلا الجنسين ، واتباع أفضل ما لدى كل من الجنسين . يمكننا أن نتعلم من بعضنا البعض ، وفى هذه الناحية بالذات ، فإننا لابد أن نفعل ذلك .

الموهبة الإلهية

إن الفتيات بشكل عام ينطقن كلماتهن الأولى ، ويتحدثن بجمل كاملة قبل أن يفعل الصبيان ذلك . لقد قام العلماء بالمعهد القومى لصحة الطفل والتنمية البشرية بـ " روكفيل " ، ماريلاند ، بدراسة ٣٢٩ طفلاً فى أربع دراسات منفصلة ، ووجدوا أنه فى السنة الثانية إلى الخامسة من الحياة تتفوق الفتيات بشكل ثابت على الصبيان فى الكثير من جوانب اللغة ، فقد كانت الفتيات تعرفن كلمات أكثر ، وكانت لغتهن أوضح تعبيرًا من الصبيان الذين فى نفس عمرهن .

قد يكون لهذا بُعد اجتماعي ، أى نتيجة للأشياء التى تهتم بها الفتيات الصغيرات والطريقة التى تعاملهن بها ، مقارنة بإخواتهن . لازلت أتذكر المحادثات الرائعة التى كانت لى مع ابنتى ذات الثلاثة أعوام . وأعتقد أن بعضها كان متعلقًا بالأنشطة التى كانت تفضلها . كانت الدمى . على سبيل المثال . تثير قدرًا عظيمًا من اللعب الخيالى . ناهيك عما تثيره الدمى المحشوة التى على هيئة حيوانات من أفكار ومواقف تخيلية يمارسها الأطفال أثناء لعبهم . إن البالغين يميلون إلى ممارسة ألعاب خشنة مع الصبيان الصغار ، أو تشجيعهم على اللعب بألعاب كالسيارات ـ حيث تكون أصوات أبواق السيارات الصغيرة . لا الكلمات . هى ما يسمعه الصبيان . وتميل البنات إلى قضاء وقت أكبر مع البالغين . خصوصًا أمهاتهن . فحتى حين كنت أعمل ليلاً فى ورقة بحث استحوذت على كل اهتمامى . كانت طفلتى تلعب تحت مكتبى لمجرد أن تظل قريبة منى . ويبدو أيضًا أن الفتيات يملن إلى اللعب فى مجموعات بشكل أكبر من الصبيان . ويظهر أحد الأبحاث المبهرة بشكل خاص أن الفتيات فى دور الحضانة يتلقين اهتمامًا أكبر من الصبيان ، ويكون القائمون على الرعاية أكثر اهتمامًا بالفتيات ، وتحفيزًا لهن عن الصبيان .

لكن على الأقل بعض الاختلافات بين الطريقة التى يستخدم بها الرجال والنساء اللغة قد تكون متعلقة بالطريقة التى تعالج بها عقولنا الحديث وتنتجه . إن هناك فرقًا حقيقيا فى تطور المخ بين الجنسين : فالمخ لدى الفتيات ينضج مبكرًا عن المخ لدى الصبيان ، بما فى ذلك المراكز المسئولة عن الحديث . وهذا قد يؤهل الفتيات للتفوق فى الحديث أثناء النمو . ولقد وجد الباحثون أنه كلما ارتفعت مستويات التستوستيرون فى الذكور العاديين ، قلت مقدرتهم اللغوية . وفى سلسلة مبهرة من التجارب أظهرت سالى شايويتس ، الطبيبة بجامعة "بيل " ، " نيوهافن " ، " كونيكتيكت " ، أنه حين قام كل من الرجال والنساء بأداء مهمة تنطوى على ترديد بعض العبارات المقفاة ، قام الرجال بتنشيط منطقة واحدة فقط من الجانب الأيسر

من المخ . بينما استخدمت النساء نفس الجزء . لكن في كلا النصفين بدلاً من نصف واحد .

هذا . بالإضافة إلى درجة الترابط الكبرى بين خلايا المخ في النساء . قد يفسر أيضًا بعض الاختلافات الطبية بين الجنسين . على سبيل المثال . تستعيد النساء القدرة على الكلام أسرع من الرجال . وبشكل أكثر نجاحًا بعد تعرضهن لأزمة . كما أنهن يتعرضن لعجز في الكلام بدرجة أقل بعد التعرض لجرح يؤثر على جانب واحد من المخ . وتعد معوقات الكلام . مثل التلعثم واضطرابات النمو اللغوية مثل صعوبة القراءة والتعلم . أكثر ظهورًا في الصبيان منها في الفتيات .

اختلاف لغة الجسد

لقد ناقشنا السهولة البالغة التي تفسر بها النساء الرسائل غير اللفظية . لذا فليس من الغريب أن النساء تستخدم الكثير منها للتواصل أيضًا . إن النساء يملن إلى استخدام تعبيرات الوجه وإيقاع الكلام ونغمة الصوت . والإيماءات الجسدية لتوصيل المعلومات . والتعبير عن العاطفة .

لماذا ؟ يعتقد الباحثون أن تفسير هذا يمكن أن يكون في فترة روضة الأطفال . إن الرجال غالبًا ما تضايقهم الأصوات عالية النبرة ، وتعبيرات الوجه المبالغ فيها التي تستخدمها النساء في الحديث إلى الأطفال الرضع . في الحقيقة ، فإن النساء ـ سواء كن يعلمن ذلك أم لا ، يفعلن ذلك لسبب ، هو أن الأطفال الرضع يستجيبون أفضل استجابة ممكنة للأصوات عالية النبرة التي تكرر نفس الأشياء مراراً وتكراراً ولتعبيرات الوجه " الظاهرة " ، مثل الابتسامات العريضة ، واتساع العينين عن آخرهما . إن تركيز النساء على التواصل مع الصغار بشكل واضح قد يفسر ميلهن إلى استخدام أياديهن وأجسادهن عند التحدث ، وميلهن بشكل أكبر إلى التواصل الجسدي مع من سيتحدثن معه .

بالطبع لا تستخدم المرأة فى حديثها مع طفل يحبو نفس الأسلوب الذى تستخدمه مع الشخص البالغ . ولكن تظل هناك بعض السمات المشتركة بين هذا الأسلوب وذاك .

إذن فالنساء تستخدمن كلمات أكثر - وأكثر تنوعًا - من الرجال . وتستخدمن كذلك تعبيرات وجه أكثر دقة وإيحاءً من الرجال - وتبتسمن بشكل أكبر . وتتحدثن أكثر ، وتتواصلن بأعينهن مباشرة بشكل أكبر ويملن أكثر إلى لمس الشخص الذى يتحدثن إليه .

تستخدم النساء الإيماءات بشكل أكبر عند الحديث

إن الإيماءات والتعبيرات الجسدية التى تضيفها النساء إلى حديثهن تؤدى بالتأكيد إلى تواصل أفضل مع الأطفال . لكننى أعتقد أن هذه المحسنات الزائدة من الممكن أحيانًا أن تمثل عنصر تشتيت حين تتحدث النساء إلى الرجال . حين تتحدثين إلى رجل ، من المفيد أن تتذكرى أن القليل من تلك المحسنات يحدث أثرًا أكبر ، وحتى أنا أشعر بالتشتت حين تتحرك يدا امرأة فى كل اتجاه أسرع من تدفق الكلمات من فمها . وأحيانًا لا يكون الأمر مشتتًا فقط ، بل يكون مثيرًا للضيق بالفعل .

فى ظروف بعينها - أثناء إحدى المناقشات ، على سبيل المثال ، أو حين أكون بأحد اللقاءات بالتلفاز - فإننى أقصر عدد الإيماءات وتعبيرات الوجه التى أستخدمها . فقد تكون الإيماءات الإضافية التى أظن أننى أضيفها من خلال تلك الإيماءات والتعبيرات لا تصل إلى هدفها ، وقد تؤدى فى الحقيقة إلى تشتيت من يستمع إلى حديثى الذى يتضمن المعلومات الحقيقية التى أريد توصيلها .

قد يجد الرجال ، مع ذلك ، أنه من المفيد استخدام بعض الإيماءات الأساسية والبسيطة - كابتسامة مثلاً ردًا على تعليق طريف أو إيماءة بسيطة للدعم والتشجيع وتضييق العينين للدلالة على التركيز - يمكن أن تحدث أثرًا كبيرًا عند الحديث إلى امرأة .

عالمان يصطدمان

كنت فى لقاء مع علماء راسخين فى العلم منذ بضعة شهور ، وفى راحة الغداء . رحت أنظر إلى الموائد فى غرفة الطعام بحثاً عن مكان للجلوس . ولأننى كنت مشغولة بقراءة الأبحاث العلمية المتعلقة باختلاف المخ على أساس الجنس للإعداد لتأليف هذا الكتاب . كنت أشعر بالفضول بشكل طبيعى عما يتحدث عنه الجالسون إلى الموائد المختلفة .

ولقد انبهرت لاكتشافى أنه حين كانت النساء تجلس معًا ، كان الحديث كله ينصب على الأطفال والآباء المسنين وتجديدات المنزل ـ باختصار ، الأمور المنزلية . لم تقض النساء لحظة واحدة فى مناقشة الحوارات العلمية المثيرة للجدل التى دارت بيننا جميعًا من قبل فى ذلك الصباح ، حيث كنا نعمل جميعًا معًا . على الجانب الآخر ، كان الرجال يتحدثون عن العلم وعن أعمالهم .

لقد كنا جميعًا علماء محترفين فى تلك الغرفة . ولقد كانت النساء تحظين بمكانة علمية مماثلة للرجال (على الرغم من أن عددنا كان أقل) وكن قد اشتركن فى مناقشة مفعمة بالحيوية للموضوعات التى أثيرت فى وقت سابق من ذلك اليوم . لكن تركيز الحوار فى الغداء لم يكن مختلفا بشكل جذرى بين الرجال والنساء فقط ، لكنه كان متجانسًا أيضًا : حيث لم يتسلل العلم قط إلى حوارات الإناث ، ولم تكن هناك أية ملاحظات منزلية فى حديث الذكور .

وأنا لا أعلم السبب فى ذلك . إنه بالتأكيد مزيج من طبيعتنا البيولوجية المتأصلة ، والثقافة التى نشأنا عليها جميعًا . إننى أعلم أن يقينى هذا فيما يتعلق بالطبيعة البيولوجية قد ترتفع له بعض الحواجب دهشة ، لكن بمراجعتى للأدلة ، أشعر بالثقة فى أننا نولد بعقول تختلف على أساس الجنس بسبب مزيج من شفرتنا الوراثية ، والهرمونات التى نفرزها ، ونتعرض لها فى أرحام أمهاتنا . كمثال على ذلك ، نحن نعلم أن الفتيات اللاتى يتعرضن لمستويات مرتفعة من هرمونات الذكورة وهن لازلن فى

أرحام أمهاتهن من المحتمل بشكل كبير جدًا أنهن ستكون لهن طبيعة خشنة . وسينفرن من دور الأمومة فيما بعد فى حياتهن .

لذا فأنا أعتقد بحق أن الاهتمام الجارف الذى لدى النساء تجاه أُسَرهن أمر متأصل فى العقل الأنثوى . وهذا الأمر لم يمنعنا قط ، ولن يمنعنا ولا ينبغى له أن يمنعنا من القيام بالأشياء الأخرى العبقرية والمبهرة التى نقوم بها فى حياتنا . لكن يبدو بالفعل أنه يؤثر على الأمور التى نهتم بالحديث فيها . وأيًا كانت الأسباب ، يبدو أن النتيجة واحدة ، وهى : يهتم الرجال والنساء بالأشياء المختلفة على نحو مختلف .

يوجد لدى الرجال والنساء أولويات لاهتمامات مختلفة ، وأيضاً طرق مختلفة للحديث عنها .

ما الذى يحدث حين نتجادل ؟

من الواضح أنه أيًا كانت الصعوبات التى نواجهها فإنها تتفاقم بشكل كبير حين نتجادل ، وهذا يفسر السبب فى أن هذه المصادمات تكون محبطة بشكل بالغ (لكلا الطرفين) وأنها من الممكن أن تكون مفسدة لعلاقاتنا .

ولكن قد تكون هناك بعض العمليات المُخِيَّة الأساسية التى تحول دون التواصل الفعال أثناء إحدى المشاحنات . أولاً ، يزيد نشاط لوزة المخيخ ، وهى الجزء الذى يتحكم فى الانفعالات من المخ ، ويقل نشاط القشرة الجبهية ، وهى الجزء المسئول عن التفكير العقلانى وحل المشكلات من المخ . وهذا هو السبب فى أنك تجد صعوبة فى التركيز على النقاط التى تستهدفها والحديث بشكل متسق ؛ فأنت تتحدث من قلبك هنا لا من عقلك . وقد يصدق هذا بشكل أكبر على النساء اللاتى لهن خبرات سابقة غير سارة لمواقف مماثلة لما يتعرضن له فى اللحظة الحالية ؛ حيث إن ذكريات النساء عن تلك المواقف والمشاحنات تكون أكثر وضوحاً وتفصيلاً من ذكريات الرجال .

إن ما يحدث فى المخ حين تكون غاضبًا يكون بالفعل مماثلاً بشكل ملحوظ لما يحدث بعد بلوغ ذروة اللذة الجنسية . وهذا هو السبب فى أن الناس يقولون أشياء يتمنون بعد ذلك لو أنهم لم ينطقوا بها بعد عناق حار . فى كلا الموقفين . فإن عقولنا تعمل ضد مصلحتنا . وبعبارةٍ أخرى : تكون انفعالاتنا مبالغًا فيها . ويكون مركز التفكير المنطقى معطلا . (بكل تأكيد لا يرغب أحد منا فى الجدل أمام محكمة قانونية بعد ممارسة علاقة حميمة رائعة ـ أليس كذلك ؟)

وإنه لأمر صعب ـ بالنسبة للنساء خاصة ـ أن يتوقفن عن المجادلة ، حتى وإن كان الموضوع الذى أوجد النزاع قد تم حله . من خلال خبرتى . أجد أن بعض الأشياء الأكثر ضررًا التى نقولها ونفعلها تحدث عقب الشاحنات . حين تشعر بالغضب المفرط . يتم إفراز عدد من الهرمونات فى مجرى الدم بواسطة المخ . إن أحد الاختلافات بين النساء والرجال يكمن فى أن هذه المستويات تعود إلى طبيعتها ببطء أكبر بكثير فى النساء . هل انتهيتِ قط من إحدى المشاحنات . لتدركى أنك تنظرين حولك بحثًا عن شيء آخر لتغضبى منه ؟ كل شيء قد تم حله ـ لكنك لازلت تشعرين بالغضب ، لذا تستمرين ثائرة فى البحث عن شيء آخر لإذكاء نار المعركة . إذا كان زوجك يبدو حائرًا ، فإن ذلك يرجع إلى تلك الهرمونات التى لا زالت تتأجج فى نظامك الحيوى ، بينما تكون هرموناته قد عادت إلى حالتها الطبيعية منذ فترة طويلة .

هناك خطأ آخر شائع جدًا فى المشاحنات بين الأزواج ، وهو الخلط بين فقدان الرجل للاهتمام تجاه شيء معين وفقدانه الاهتمام بشكل عام . دعينى أفسر الأمر . لقد كان صديقاى " أليكس " و " آمى " يخططان لتجديد مطبخهما . تبنت " آمى " المشروع ، وسرعان ما أصبحت مائدة غرفة الطعام محملة بالعديد من عينات الأقمشة والملاط والطلاء . وحين حاولت " آمى " أخذ رأى " أليكس " وبدا لها متضايقًا وغير مهتم ، لذا فقد قبلت المسئولية ، وبدأت فى طلب تنفيذ نمط معين للمطبخ أعجبت به دون أن تراجع الأمر معه أولاً .

جن جنون " أليكس " . وشعرت " آمي " بالحيرة . " لقد حاولت إقناعك بالنظر إلى العينات معى . ورحت تقول لى إن جميعها متشابهة " . كلا ! أعتقد أن المشكلة كانت تكمن في عدم ارتياح " أليكس " لهذا الكم الهائل من التفاصيل التي كانت تعرضها " آمي " عليه .

أنا أرى أنه ليس من قبيل الصدفة حدوث قدر كبير من الشروخ في العلاقات بسبب مشاكل الديكور . في الحقيقة ، كانت هناك دراستان على الأقل - تمت إحداهما في نيبال والأخرى في بريطانيا - تظهران أن النساء بوسعهن ذكر عدد من الألوان أكبر من العدد الذي يمكن للرجال ذكره . هناك دعابة واسعة الانتشار على الإنترنت عن " قواعد الرجال حول النساء " ، وإحدى تلك القواعد هي " نحن مثل شاشة الكمبيوتر ببرنامج مايكروسوفت ويندوز : نعرف كيف يبدو ١٦ لونًا فقط . فنحن نعرف أن اللون البرتقالي هو لون البرتقال . واللون الأبيض لون البيض ، وليست لدينا أي فكرة كيف يبدو اللون البنفسجي " .

ولمجرد أن " أليكس " لم يرد أن يتفكر في الفروق بين ١٠ قطع من الملاط تكاد تكون متطابقة تمامًا فيما يتعلق بالعمل السطحي فإن ذلك لا يعني أنه يريد أن يتهرب من مسألة التجديد بالكامل . لقد كان يريد أن يكون له رأى في المظهر العام لأهم الغرف في منزلهما ، لكنه لم يتحمل مستوى التفاصيل الذي تحملته " آمي " .

إنني أقترح على " آمي " في المرة القادمة أن تذهب إلى " أليكس " ببضعة اختيارات بينها فروق واضحة ، كما يلي : الملاط أم الخشب ؟ أصفر أم أزرق ؟ إنني لا أذهب قط لأحد زملائي الذكور بشكوى أو مشكلة دون أن أقدم له حلين ممكنين على الأقل . إن من الممتع التفكير في عدد الإمكانيات غير المحدود مع صديقاتي ، لكنني أجد أن الرجال يعطون أفضل نصيحة وأفضل تحليل حين يختارون بين عدد محدود من الخيارات .

سوء الفهم

ربما تكون الصعوبات التى نواجهها في الحديث بشكل ناجح إلى بعضنا البعض متعلقة بعدم الدقة فى الطريقة التى نحلل بها المعلومات التى نتلقاها .

لقد وصفت لى مريضتى " سارة " محادثة كانت لها مع زوجها " بيل " بينما كانا يقومان معًا بملء استمارة لإلحاق ولدهما ببرنامج للموهوبين . ولكى تبرز " سارة " إحدى سمات " ليام " الجيدة ، فقد بدأت فى سرد الكثير من التفاصيل . قاطعها " بيل " ، حيث كان يريد " الدخول فى الموضوع " ، وكان ذلك يعني بالنسبة له كيفية وصف تلك السمة فى جملة واحدة توافق شروط الاستمارة . آذت القاطعة مشاعر " سارة " ، وهو ما ضايق " بيل " . وغنى عن القول إن الطلب لم ينته فى تلك الليلة .

والحالة التى أمامنا هنا هى حالة تقليدية بالفعل . لقد أجابت " سارة " سؤالاً بقصة ؛ وأراد " بيل " ببساطة أن يذهب من أقصر طريق بين النقطتين أ و ب . ولقد آذاهما شعورهما بعدم القدرة على التواصل الجيد ؛ أو جعلهما يشعران بمشاعر سيئة ـ وتعدى على فعاليتهما كفريق فى عملية ملء الاستمارة .

إنه من المهين أن يقاطعك أحد ، ولا عذر لذلك قط ، مهما كانت ظروف الوقت ملحة ، أو مهما بلغت الإطالة . إن على " بيل " أن يصلح هذا الأمر فى المستقبل . ولكننى حينما نظرت إلى الموضوع بشكل أعمق ، وجدت أن المقاطعة لم تكن ما ضايق " سارة " بالفعل ، بل كان السبب هو تفسيرها لما وراء هذه المقاطعة ، لقد قالت لى : " إن " ليام " ابنه هو أيضًا ، فما هو الشيء الأكثر إثارة وأهمية بالنسبة له من الحديث عن طفلنا ؟ " .

فى رأيى ، فإن " سارة " توصلت إلى الاستنتاج الخاطئ من عناصر الموقف . لقد اعتقدت أن عدم اهتمام " بيل " بقصتها يدل على عدم اهتمامه بـ " ليام " . ولكنى لست مقتنعة بهذا التفسير إلى حد كبير . فى الحقيقة ، أعتقد أن " بيل " كان يفعل ما يظنه فى مصلحة " ليام " ، بمحاولة الانتهاء

بسرعة من ملء الاستمارة . هل كان غير لبق ؟ نعم . هل كان غير مهتم ؟ ربما لا . لكن فى ضوء " ترجمة " " سارة " لسلوك " بيل " . فلقد أحست بالطبع بالتهديد وتألمت مشاعرها .

إننا جميعًا نكون متشابهين حين تتقدم بنا السن

لا تقلق ؛ لم أنته بعد من مناقشة كل جوانب هذا الموضوع . فى الحقيقة ، سوف أشرككم فى الفصل التالى فى بعض الاستراتيجيات التى اكتشفتها للتغلب على العقبات التى توجدها الاختلافات فى الطريقة التى نتواصل بها . إننى أعتقد بقوة أن بإمكاننا أن نتعلم كيف نتحدث ونستمع إلى بعضنا البعض بشكل أكثر فعالية ، وأن أمامنا الكثير لنتعلمه من بعضنا البعض . نتعلم معلومات ستساعدنا على التواصل بشكل أفضل مع جميع المحيطين بنا .

إن من أكثر الأشياء تشجيعاً التى قرأتها حتى الآن حول الاختلاف فى الطريقة التى ننصت بها هو أن فجوة الاختلاف فيما بيننا تضيق بتقدمنا فى السن . على سبيل المثال . طبقًا لدراسة كبار السن التى تحدثت عنها آنفا ، على الرغم من أن النساء ربما يكن قد شعرن بمشاعر أكثر قوة عند تذكر أشياء مهمة حدثت لهن فى الماضى ، لاحظ الباحثون أنه لم يكن هناك اختلاف ذو بال فى عدد تعبيرات الوجه التى استخدمتها النساء ، مقارنة بالرجال الذين شملتهم الدراسة . إننى أجد الثقة الكافية لكى أقول إن دراسة للشباب كان ستظهر وجود اختلاف . وسواء كان هذا يعنى أن النساء المتقدمات فى السن يستخدمن تعبيرات وجه أقل من النساء الشابات ، أو أن الرجال المتقدمين فى السن يستخدمون تعبيرات وجه أكثر من الشباب ، فليس هذا هو موضوعنا الآن ، وما استنتجه من هذه الدراسة هو أن الرجال والنساء يتشابهون فى هذا الصدد حين يتقدمون فى السن .

ويروق لى الاعتقاد بأن هذه الدرجة الكبيرة من التوافق تحدث ، ليس فقط بسبب التغيرات الفسيولوجية التى تحدث لنا عبر

الزمن . ولكن لأننا نقضى حياتنا نتعلم من بعضنا البعض . وفى أثناء ذلك . نصبح متشابهين بكل تأكيد . حين نبدأ فى التواصل بشكل أفضل . فإن إحدى النتائج الإيجابية هى إدراكنا أن صعوبات التواصل التى كنا نعانى منها لم تكن مستديمة . فنحن نستطيع تغيير الطريقة التى نتحدث بها . ونختار الأوقات المناسبة للحديث . ويمكننا أن نراقب ردود أفعال شركاء حياتنا حتى نستطيع أن نُجود أسلوبنا فى الحديث . ومن خلال فهم أوضح للاختلافات بيننا . يمكننا أن نرسم دائرة حول تلك الاختلافات . باستخدام أساليب كالتى سوف تجدها فى الفصل التالى . إننى آمل أن يؤدى اكتسابنا لهذه المفاهيم فى وقت مبكر من حياتنا إلى تجنيبنا وتجنيب أزواجنا قدرًا كبيرًا من الحزن والأسى .

٤

قوانين "ليجاتو" لتحسين التواصل بين الجنسين

فى الفصل السابق تحدثنا عن الكيفية التى تظهر من خلالها الاختلافات الموجودة فيما بين النساء والرجال - والتى من الممكن أن تتفاقم بالفعل - بسبب الاختلافات الموجودة فى الأسلوب الذى نتواصل من خلاله . هناك حقيقة واحدة ثابتة - مهما كان الموقف الذى وجدت نفسك فى مواجهة معه أمام شريك حياتك : فالتواصل هو العملة الرسمية الأساسية لهذه العلاقة ، ولهذا فهناك فائدة جمة فى العمل على تحسين تدفق المعلومات فيما بينكما أنتما الاثنين . وأول خطوة هى ضرورة إيجاد لغة مشتركة ، يمكننا استخدامها عند تبادل المعلومات فيما بيننا .

تتضمن الصفحة التالية بعض الاستراتيجيات التى أثبتت فعاليتها إذا أردت أن تخبرى رجلاً ما بشىء وأردت منه أن يصغى إليك بكل اهتمام .

اجعليه مستعداً لسماعك

قد تكون عملية الإنصات لحديث ما شيئًا يصعب على الرجل القيام به مقارنة بالمرأة . نتيجة لذلك . وجدت أنه من الأفضل أن توضحي للرجل أن هناك شيئاً مهماً تريدين منه الاستماع إليه - اجعليه يشعر بأنك على وشك أن تقوليه ! فعندما تريدين أن تدخلي فى حوار جاد مع شريك حياتك . اطلبى منه الاستماع إليك . واجعليه يعرف (بأسلوب مهذب ولطيف) بأن هذه المحادثة ستكون كما أطلقت عليها صديقتى " ليزلى " بأنها " محادثة من القلب إلى القلب " .

اطلبى منه المساعدة

إن شركاء حياتنا ليسوا ملزمين بتلبية كل مطالبنا . كما سمعت من أحد الممثلين الهزليين يقول لزوجته : " هذه خدمة أقدمها لك مجاناً " . فهناك ذرة من الحقيقة فى كلماته . فليس بالضرورة أن تقتضى مقاسمتكما لمضجع واحد - أن يكون كل شخص ملزمًا بالاستماع إلى الآخر - على الرغم من أن ذلك سيحسن من العلاقة . ولكن من قبيل الاحترام ، لماذا لا تكونين لطيفة وتطلبين منه الاستماع إليك كأن تقولى مثلاً : " أريد الاستماع إلى رأيك حول شيء ما يحدث فى العمل ." وسوف تندهشين من مقدار الاهتمام الذى عاد عليك من استخدام هذا الأسلوب الرقيق .

اختارى وقتاً يكون مناسباً لكما

حتى أطفالى لا يمكنهم إيقاظى فى الساعة الثالثة صباحاً للتحدث معى عن مخاوفهم ، أو تعرضهم لمشاعر رفض جارحة من الآخرين . وعلى الرغم من أننى لن أمانع فى ذلك ، إلا أنهم يحترمون احتياجاتى ، ويعرفون أنهم بحاجة ماسة إلى جل انتباهى (حتى يحصلوا على أفضل نصيحة أو توجيه

يمكنني تقديمه) لذلك فهم ينتظرون حتى بعد الإفطار . فإذا لم تكوني تنتظرين - أو الأسوأ - تطلبين من زوجك أن يعطيك كل شيء بمنتهى التضحية . فأنت على الأرجح ستحصلين على كل ما تحتاجين إليه .

في كل مرة يتصل فيها أخي " جون " يسألني إذا ما كان لديّ وقت للتحدث معه . فإذا قلت له " لا " . لا يشعر مطلقا بالإهانة . ولكنه يسأل عن أكثر الأوقات التي يمكن أن تناسبني . ويمكنه أن يعاود الاتصال فيها . هذه اللمحة الذكية منه لها تأثيرها السحري : فلا أحاول التخفي وراء ماكينة الرد الآلي عندما يتصل . لأنني أعرف أنه لن يتوقع مني التفرغ التام له . ولأن " جون " لا ينتظر مني مقدارًا كبيرًا من الانتباه والتعاطف والتفهم التام لما يقوله في جميع الأوقات . فهذا يجعلني أشعر بالسعادة وأنا أحاول إعطاءه كل ما في وسعي عند استطاعتي . وفي اعتقادي أنه يستخدم مثل هذه اللمحات المهذبة مع زوجته . والتي يمكن أن تكون أحد الأسباب وراء نجاح زواجهما . واستمراره لفترة طويلة .

لا تحاولي الدخول في منافسة مع المشتتات الأخرى

نحن نعرف جيداً أن الرجال لا يمكنهم القيام بمهام متعددة مثلما هو الحال مع المرأة . فمحاولة البدء في حوار معه في الوقت الذي يقوم فيه بمتابعة التلفاز . أو تصفح جريدة ، أو الجلوس أمام الحاسوب معناه أنك لن تحصلي على انتباهه الكامل . هذا غالباً لا يحدث مع النساء ، وخصوصاً المشغولات منهن ، واللاتي لاحظت منهن التصرف تجاه هذا الأمر بطريقة مغايرة تماماً . فأفضل الحوارات بالنسبة لي وأكثرها نفعاً هي تلك التي كانت تحدث مع ابنتي وأيادينا منشغلة في القيام بأشياء أخرى ، على سبيل المثال : أعمال التنظيف التي نقوم بها بعد عشاء عائلي كبير . وعلى الجانب الآخر ، لاحظت أن التواصل - والإفضاء بالأسرار - يحدث بطريقة عفوية من كلا الجانبين عندما أتحدث مع ابني حين لا يكون أحدنا منشغلاً بالقيام بعمل معين يتطلب كل انتباهه .

فى بعض الأوقات تتسبب مشتتات الانتباه المختلفة فى صعوبة الدخول فى حوارات معينة فى المنزل ، أو فى العمل ، عندما يكون الأمر متعلقا بأحد زملاء العمل . فإذا كان الحال هكذا ، فعليكما الابتعاد عن ذلك المكان كلياً : ويمكنكما مثلاً الخروج للتمشية ، أو تناول وجبة خفيفة أو شراب فى مكان آخر . إن تغيير المنظر العام من الممكن أن يكون له مفعول السحر . فقد أخبرنى أصدقائى البريطانيون أن العديد من حواراتهم المهمة مع شركاء حياتهم كانت تحدث بعد تناول العشاء ، والجلوس لتناول القهوة فى مقهى محلى ، أو فى طريق العودة إلى المنزل سيراً على الأقدام .

المناقشة

أخبرتنى إحدى عميلاتى مؤخراً عن المحاولات الفاشلة التى قامت بها لتحسين التواصل بينها وبين زوجها . فقد بدأت محادثتها معه قائلة : " لقد كان لك تاريخ قديم فى عدم الإنصات إلى ، ولذلك فقد تعلمت بعض الأساليب الجديدة على أمل أن يصل صوتى لك " . وغنى عن القول إن مفاتحتها كان لها صدى سيئ عنده .

واقترحت عليها فى المرة التالية التى سيتحدثان فيها أن تحاول استخدام بعض العبارات التالية قبل أن تبدأ فى عرض المشكلة : " هناك مسألة يتكرر حدوثها فى علاقتنا ، وأعتقد أنه بإمكاننا إصلاحها معاً ، ولكننى أود التحدث معك عن الطريقة المثلى التى يمكننا معالجتها بها " . وبعدما نجحت معها هذه الطريقة كان زوجها سعيداً بالاستماع وهو يرى أنها تحترم وجهة نظره ، بدلاً من أن تلح فى طلبها بعد توجيه النقد اللاذع له .

اطلبى منه ما تحتاجين إليه

هناك دافع يحرك كل شخص ـ وخصوصاً الرجال ـ فى البحث عن حلٍ لمشكلة ما عندما تعرض أمامه . ولكن للأسف، إيجاد الحل ليس هو دائما الشيء الذى نبحث عنه . فأحيانا لا تحتاج إلا الإحساس بتعاطفٍ الآخر معك . أو مناقشة عدد من الحلول الممكنة لترى أيًا منها يبدو معقولاً . وفى أحيان أخرى نكون بحاجة إلى مساعدة حقيقية . فينبغى عليك أن تحدد لمن يستمع إليك ما الذى تحتاج إليه منذ بدء الحوار ؛ لأن ذلك سيساعده فى أن يستجيب لك بالطريقة التى تأملها منه . كأن تقول على سبيل المثال ؛ هناك عدد من الحلول الممكنة التى أفكر فيها " . وإذا كنت تحاول البحث عن طريقة للخروج من المأزق الذى وقعت فيه : اسأله كيف كان سيتصرف إذا حدث له مثل ذلك . ففى أى من هاتين الحالتين سوف تحصل على الإجابة التى تحتاجها .

اجعلى كلامك مطابقًا للمعنى الذى أردته

نحن نعرف أن الرجال يجدون صعوبة بالغة فى فكٍ شفرة التعبيرات غير اللفظية على عكس ما يحدث مع النساء ، وخصوصاً إذا كانت هذه التعبيرات مرتسمة على وجه أنثوى . ولسوء الحظ ، تميل النساء لاستخدام الكثير من هذه العلامات غير اللفظية فى التواصل مع الآخرين . ويمكن أن يؤدى ذلك إلى حدوث موقف يشعر فيه كلا الطرفين بالإحباط . فأنتِ تشعرين بأنه يتجاهل احتياجاتك ؛ بينما يشعر هو بالسخط الشديد بسبب غموض تلميحاتك .

ولذلك عبرِى عن كل ما تفكرين فيه ـ بصوت عال ! فقد وجدت أنه من الأفيد لى كثيراً التعبير عما أحتاج له ، حتى وإن كنتٍ أشعر بأن الإشاراتِ التى أرسلها واضحة للغاية . كأن تقولى ، مثلا : " لقد كان يومًا شاقًا على " ، أفضل بكثير من أن يرتسم على وجهك علامات مثيرة للشفقة .

وبدلاً من أنظر بطريقة فيها تأنيب ، أو تعبر عن الإحساس بالتألم بعد سماع تعليق لاذع من أحد الأشخاص ، فقد جربت أن أقول شيئًا مثل : " إن ملاحظتك هذه تؤلمنى . فهل أنت تعنى ما قلته ؟ " وغالباً ما يكون رد الفعل الذى أحصل عليه هو نظرة تنم على الدهشة ـ وهو دليل قاطع على أنه لا يتجاهل مشاعرى ، ولكنه لم يكن واعيًا بدرجة كافية لما يقوله .

لا يمكننى التأكيد أكثر من ذلك على أهمية أن يكون الكلام واضحًا ـ من الناحية اللفظية ـ عندما ترغب فى شىء ، أو يكون هناك شىء ما يشغل تفكيرك . إذا ما سألك ما الذى أصابك وجاءت إجابتك : " لا شىء " فهناك احتمالات قوية بأنه سوف يصدق ما قلت . فمثل هذا التعبير يمكن أن يمثل نهاية للمحادثة ، وكأنك قد وضعت الحد النهائى للشىء الذى يشغل تفكيرك . فليس معنى ذلك أنه لا يهتم بك ؛ بل إنه قد يعنى عكس ذلك تماما . فعندما يشعر الرجال بالضيق ، فهم يميلون إلى الانعزال عن الآخرين ؛ ونتيجة لذلك فهم سوف يحترمون طلبك الضمنى فى تركك بمفردك .

فما هى الرسالة التى نبعث بها عندما أقول إنه ليس هناك شىء يسوء حتى وإن كان واضحًا عكس ذلك ؟ هناك تفسير واحد ممكن صدمنى عندما حاولت أن أمنع ابنتى من الدخول إلى غرفتى بعد يوم ملىء بالأحداث المحبطة ، ومتابعة المرضى ، حيث قالت لى ابنتى : " أنتِ تقصدين من وراء قولك " لاشىء " أننى لا أستطيع مساعدتك " . وقد كانت محقة فى ذلك . فلأننى كنت غارقة فى مشاعرى المضطربة ، قمت من غير أن أشعر بإبعادها عنى ، وكأنها أحد أسباب اضطرابى ، وهو شىء مؤلم (وغير حقيقى) ولم أكن أقصده . وعلى الرغم من أنها ليست طبيبة ، إلا أن الحديث معها حول التعقيدات التى صادفتنى فى حالة علاج ميئوس منها فى تلك الليلة ساعدنى كثيرا .

فإذا لم تكن لديك رغبة حقيقية فى التحدث عن شىء فى لحظة معينة ، عبر عن ذلك أيضاً ؛ كأن تقول : " لقد تلقيت منذ لحظات بعض الأخبار

المزعجة . وسأعجز عن التحدث بشأنها الآن . ولكنى سأحتاج إلى مواساتك ونصائحك فيما بعد . فهل يمكن أن نتحدث عنها عند العشاء ؟ " .

إذا بدأت فى عمل ذلك . فأنا واثقة من أنك ستلاحظ اختلافاً جوهريًا فى تحسن طبيعة تواصلك مع شريك حياتك على الفور - وسيكون لذلك فائدة كبرى على المدى البعيد كذلك . هناك إحساس رائع بالراحة والأمان عند التواصل مع أشخاص يعبرون عن كل ما يقصدونه من معان من غير أن يخفوا أى شىء . وبعد فترة . سوف يبدأ شريك حياتك فى أن يثق بأنك تقول ما تقصده . وسيشعر بالراحة لأنه لن يكون فى حاجة لأن يشعر بالقلق طوال الوقت ؛ لأنه أخفق أو أساء فهم شىء ما .

هل تذكرون أخى " جون " الذى يسألنى إذا كان لدى وقت للتحدث معه عند اتصاله ؟ إنه يساعدنى كثيراً أيضاً عندما يخبرنى بأنه بحاجة ملحة إلى أن أركز انتباهى معه فى بعض الأوقات النادرة التى يطلب فيها ذلك . لم أطمع فى يوم من الأيام أن أحاول قراءة نبرة صوته بشكل صحيح ، لأن أسلوب تواصله اللفظى يمكن الاعتماد عليه فى ذلك . وهذا أيضاً سبب آخر يجعلنى أشعر بالسعادة دائماً عند سماع صوته على الجانب الآخر من الخط .

يقول لى بعض من النساء عبارة مثل : " لا يمكننى أن أطلب منه القيام بتفريغ غسالة الأطباق . فأنا أريد منه أن يشعر أنى متعبة ، ويعرض علىّ مساعدته ! فمما لا شك فيه أنه شىء رائع أن تجد الأشخاص المهمين فى حياتك يتوقعون احتياجاتك ويقومون بها من تلقاء أنفسهم - حتى وإن تمثل ذلك فى سلوك بسيط كأن يصنع لك فنجانًا من الشاى لم تطلبه منه . ولكن توقع شىء مثل ذلك من غير محاولة أن نعرف الآخرين باحتياجاتنا لا يمكن أن يكون سوى محاولة منا لوضع فخ للآخرين .

أن نطلب من الآخرين القريبين إلينا القيام بما نحتاج إليه هو سلوك أكثر فعالية مما أسميه العبارات التعميمية السلبية مثل : " أنت لا تستمع إلىّ مطلقاً عندما أتحدث " أو " أنت لا تبالى كثيراً بمشاعرى " . وعلى الرغم من سهولة إلقاء مثل هذه الاتهامات على الآخر ، إلا أنها تجعله يشعر أنه لن

ينجح مطلقاً فى إرضائك مهما حاول . ولذلك من الأسهل لكل منكما أن تطلبى منه القيام بتفريغ غسالة الأطباق .

كيِّف محتوى كلامك وفق حاجتك

من الواضح أن كلاً من الرجال والنساء يهتمون بأشياء مختلفة ، وهو ما يظهر بقوة فى الصراعات التى تنشب حول أسلوبنا فى الحديث مع بعضنا البعض . أحد هذه الأشياء التى يمكننا القيام بها لمواجهة مثل هذا الاختلاف هو التأكد من أننا نكيف أسلوب تواصلنا ليتفق مع الأشخاص الذين يستمعون إلينا . أنت تعرفين تماماً ما الذى أقصده من ذلك ، ولأن ذلك شىء نقوم به بالفعل مع صديقاتنا .

وإليك هذا المثال الذى يوضح كلامى . فأنا أمتلك القدرة التامة على التعليق على أناقة معطف جديد ، أو دقة النقوش الموجودة على وشاح حريرى ، ولكننى لا أقوم بمناقشة هذه التفاصيل مع صديقتى " آن " ، لأننى أعرف جيداً أنها لا تهتم كثيراً بالأزياء . وفى مقابل ذلك ، لا تتحدث معى " آن " عن حماسها الكبير لإضافة تقنيات جديدة لجهاز الكمبيوتر الخاص بها إلا بوجه عام ، كنوع من التقدير لقلة حماسى لهذا الموضوع . ولكننا لا نكف عن الحديث عن شىء آخر يعجبنا كثيراً ـ وهو الكتب . فكل منا لديه اهتماماته المختلفة ، ولكننا وجدنا الهواية المشتركة التى تجمع بيننا .

العديد من العلاقات بين الرجال والنساء يمكنها أن تستفيد من مثل هذا السلوك الذى يراعى الآخر . فلماذا لا نستعين بمثل هذا السلوك الراقى مع أزواجنا مثلما نفعل مع أصدقائنا من خلال التركيز فى محادثاتنا على موضوعات تهم كلا منا ؟ وأمامى فى هذا الوقت الذى أكتب فيه هذا الكلام كتاب يعرض لنصائح عن أسلوب الحديث المباشر الجيد فى العلاقات من بين قائمة أفضل الكتب مبيعاً لصحيفة " نيويورك تايمز " ويحمل عنوان " He's Just Not That Into You " وفى إطار فحوى هذا الكتاب ـ أقول لكل

امرأة تحاول أن تجعل زوجها يتبادل معها الحوار : " ربما تكون المسألة أنه لا يهتم بما تقولين ! " .

وينطبق مثل هذا الكلام أيضاً على الرجال . أخبرني أحد الزملاء عن التطور المفاجئ الذى طرأ على أسلوب تحاوره مع زوجته . فهو يتعامل مع عدد لا حصر له من الأشخاص في كل يوم من خلال علاقته بفريق العمل الذى يعمل معه بالمستشفي والمرضى ، بينما زوجته تلازم المنزل مع أطفالهما . قال : " إنها دائماً تسألني عما يجرى فى المستشفى ، ولا تشعر بالرضا عندما تأتى إجابتى عن مشروعات نهاية العام ونفقات العمل . ومع مرور الوقت ، أدركت أنها تريد منى أن أروى لها بعض القصص عن المرضى متقلبى المزاج ، والحالات المثيرة ، والأحاديث التى تدور بين زملاء العمل . وأصبحت الآن أقوم خلال يومى بملاحظة بعض الأشياء الصغيرة التى أعتقد أنها ستحب سماعها لأرويها لها بعد عودتى إلى المنزل . فهى تتلقاها منى وكأنى أحمل لها باقة من الزهور ! " .

وبعدما تأكد من أنه يروى لها الأشياء التى تحب سماعها ، استطاع زميلى هذا أن يزيد من مقدار تواصله مع زوجته ، وأن يعطى لها فكرة واضحة عما يحدث له فى الوقت الذى يكون فيه بعيداً عنها . فزوجته لم تكن تريد مراجعة ميزانية المستشفى ؛ بل كانت تحاول أن تحصل على صورة كاملة لمشاعر زوجها وحالته النفسية . ولذلك ـ فهى على الأرجح ـ لم تكن تهتم حتى بسماع قصص المرضى غريبى الأطوار ، ولكن بأسلوب تعامل زوجها معهم ، وكيف كان تأثير هذا التفاعل عليه .

ولهذا فإننا يمكننا تحسين التواصل بين الجنسين من خلال محاولة المواءمة بين محتوى حوارنا مع شخصية من يستمع إلينا ـ تماماً مثلما أفعل مع " آن " .

اجعل أسلوبك مبسطاً

مما لاشك فيه أن هناك اختلافاً جوهرياً فى الأسلوب الذى نتحدث به مع صديقاتنا وأزواجنا ، فهذا أمر مفروغ منه . فأنا لست مضطرة للتسوق مع " آن " ، ولكن الزوجين يشتركان ويتقاسمان المسئولية فى تحمل الأعباء الأسرية التى من بينها تربية الأبناء ، وتوفير الحماية لأنفسهما معاً ، ولذلك علينا فى أحيان كثيرة أن نسد هذه الفجوة عن طريق إتقان لغة مشتركة .

فى معظم الحالات ، يستطيع الرجال والنساء أن يتفاهما معاً ، ولكنى توصلت إلى أنه عندما أبذل جهدًا فى التحدث بلغة يمكن للرجل أن يفهمها بسهولة ، تصل إليه رسالتى بكل نجاح . وأقول من خلال تجربتى الشخصية إن هذه المسألة تستحق منا بذل الجهد ، تماماً مثلما نبذل جهدًا فى تعلم لغة جديدة . فاللغة الفرنسية التى أتقنت تعلمها فى المدرسة قد لا تبدو لغة فرنسية صحيحة لشخص باريسى ، ولكن الجهد الذى بذلته فى ممارستها سَهَّل علي كثيرًا قضاء إجازة ممتعة هناك بدلاً مما كنت أجلس للقراءة من الدليل السياحى ، فالزيارة كانت أكثر ثراء من الوقت الذى استهلكته لكى أصقل من مفرداتى اللفظية .

اسمحوا لى أن أستعين بمثال آخر من عالم الصداقة النسائية . إحدى زميلاتى تعمل من المنزل . أصبح بإمكانى الآن أن أعرف من نبرة صوتها وهى تقول لى " مرحباً " إذا كانت منهمكة فى القيام بمشروع جديد أم أنها كانت تقوم بأحد الأعمال المنزلية البسيطة . فإذا كانت مشغولة ، وهناك سؤال مهم يجب أن أسألها عنه ، فلا أتردد فى سؤالها مباشرة . وإذا بدا لى أن لديها بعض الوقت للحديث ، أتناول الحديث بشكل مختلف فأقوم بالسؤال عن أسرتها أو معارفنا المشتركة ، وأذكر لها عن كتاب ، أو أحد العروض الذى جعلنى أذكرها ، أو أتبادل معها المعلومات عن مريض مشترك بيننا . وأقوم بالتحدث مع معظم زملائى من الرجال بنفس الأسلوب الذى

أتحدث به مع صديقتى عندما تكون مشغولة . وإليك بعض النصائح التى يمكنك اتباعها .

- قم بعمل نقاط واضحة وصريحة ومرتبة . إذا كنت تريد من شخص القيام بشيء ما حدد له ذلك الشيء بطريقة واضحة وبسيطة .
- لا تستعن ببعض المحسنات اللفظية الزائدة - مثل توضيح نقاطك ببعض القصص ، أو استخدام صفات غير ضرورية . قابلت أحد الشعراء فى أحد الأيام وقال لى إنه يتخيل أن عليه أن يدفع مالاً فى مقابل كل كلمة يكتبها . وقد اكتشفت أن هذه أداة نافعة فى تنقيح أسلوب محادثتى مع الرجال .

التزم بالموضوع الذى بين يديك

العديد من المشاحنات التى تحدث بيننا وبين أزواجنا تخرج عن الموضوع الأساسى الذى نتحدث بشأنه ، فعندما تشعر بالغضب ، يكون من السهل عليك أن تتذكر كل مشاعر الحزن التى ألمت بك طوال هذه العلاقة ، والأمر يتطلب منك المزيد من ضبط النفس لتوقف نفسك عن إلقاء الاتهامات القديمة ، حتى وإن لم يكن لها أية صلة بالمسألة التى أشعلت المشاحنة الأساسية .

ويمكن أن يكون لذلك أثر سلبى على العلاقة . لقد أدركت أن التخلص من ذكريات - أو آثار - مشاجرة سابقة أو خيانة زوجية من الأمور المستحيل حدوثها ، ولكنى أقترح عليك القيام بمحاولة ، فعندما تدخلين فى مناقشة ، اجعليها تقتصر على الحادث الذى وقع مباشرة .

ربما يكون زوجك قد خطط للذهاب للعب الجولف فى يوم عيد الأم فى العام السابق ، ولكن مثل هذا التصرف الذى لا يراعى مشاعر الآخرين ليس له علاقة بنسيانه أن يخصص بعض الوقت للذهاب لدفع الفواتير المنزلية .

ولذلك فإن موضوع الذهاب إلى لعب الجولف القديم يجب ألا يمت بصلة لمناقشتك لموضوع الفواتير . وإذا حرصت على أن تطلبى منه دائماً أن يخطط لذلك مقدما فسوف يقوم بإنجاز المسئوليات المنزلية التى عليه ، وسوف يستمع زوجك إلى ما تقولين . بدلاً من أن يصم أذنيه عن سماعك مثلما يحدث عندما تذكرينه بشيء مضى لا يمكنه تغييره .

صدق ما تسمعه

جلست فى ذهول وأنا أستمع إلى إحدى صديقات ابنتى وهى تروى لنا عن أول مناقشة دارت مع خطيبها . فقد أخبرها صراحة بأن أولوياته فى الحياة تتمثل فى أطفال من زواجه السابق ونجاح مشروعه الجديد . إن ذكره لهذين الشيئين معاً معناه أنه لن يكون لديه الوقت الكافى أو الجهد من أجل إقامة علاقة زوجية جادة . فى الواقع انتهت آخر علاقتين له بالفشل لأنه لم يكن قادرًا على أن يعطى لشريكة حياته الوقت والاهتمام اللذين تستحقهما .

لقد خيب أملى كثيراً الأسلوب الذى استخدمته هذه المرأة الذكية والصغيرة السن وهى تخبرنى بقصتها ، وتحاول أن تلتمس لهذا الرجل كل الأعذار بحجج من اختلاقها . فقد كانت تنوى الدخول فى علاقة رومانسية ، على الرغم من التحذيرات التى وجهها لها منذ أول فرصة . ولم يكن الأمر يمثل مفاجأة لأحد غيرها عندما انتهت خطبتهما بعد خمسة شهور ، بعد عدد لا حصر له من اللقاءات والوعود التى لم تتم . فقد أخبرها بكل شيء كانت تريد معرفته صراحة ، ولكنها لم تنصت له ، وأنصتت لما كانت تريد سماعه .

المبادرة بإنهاء المحادثة قبل أن تنتهى

مصدر آخر للخلاف ما بين الجنسين له علاقة بالاختلاف فى وجهات النظر حول الوقت الذى ستنتهى عنده المحادثة . ولأن النساء يتفوقن فى

قدرتهن على تفسير تعبيرات الوجه ، ولغة الجسد ، فستعرفين الوقت الذى سيبدأ فيه بالشعور بالملل أو يفقد صبره ، للاستماع إلى المحادثة ، حتى قبل أن يفعل . وربما تكونين لازلت فى مرحلة الإحماء ، ولكن عندما تلاحظين هذه الإشارات من الأفضل أن تنهى حديثك . فلا يمكن أن يكون أى شخص فى أفضل حالاته وهو متعب ، ومن الواضح أن الرجال ليس لديهم نفس القدرة على الكلام مثل المرأة . فإذا أردت أن تستفيضى فى حديثك ، اسأليه إذا كان لديه الاستعداد لمواصلة الاستماع إلى حديثك فى وقت آخر . وأحياناً قد يتطلب منك الأمر إجراء بعض المحادثات القصيرة لتوصيل الرسالة كاملة ـ على عكس سباق الماراثون الذى تدخلين فيه مع صديقتك ـ ولكن على أى حال ستسعدين بالنتائج .

فقط توقفى عن الكلام

من بين كل المناقشات التى خضت فيها مع زوجى عبر السنين ، استوقفتنى إحداهن . فقد قمت بتلخيص جميع النقاط التى أريدها ، وعرضتها عليه بوضوح وإيجاز . وما إن انتهيت منها : استدرت بجسمى وذهبت للنوم . وقد كان تأثير ذلك مدهشاً . فقد حصلت على كل ما أريده فى صباح اليوم التالى .

ولكن للأسف ، لم أستطع إحراز هذه النجاح مرة أخرى . فما الذى استطعت تحقيقه فى هذه الأمسية على وجه التحديد ؟ كانت قد أجريت لى عملية طبية صغيرة فى وقت مبكر من ذلك اليوم ، وتناولت مسكنًا بعدها على الفور قبل الدخول فى هذه المناقشة . وبطبيعة الحال أية مناقشة كنت أدخل فيها مع هذا الرجل بالتحديد كانت تسبب لى بعض الضيق ، والموضوع الذى كنا نناقشه كان " ساخناً " ولكن فى هذه الحالة ، عمل المسكن الذى تناولته على تهدئة مراكز الإحساس بالتوتر فى المخ ، التى غالباً ما تعمل بكامل طاقتها ، ولذلك تمكنت من طرح المناقشة فى نقاط تشبه سلسلة من

طلقات الرصاص . وكأنني كنت أحاول إلقاء محاضرة من خلال برنامج باور بوينت للعروض التقديمية على الكمبيوتر .

وكنت أتسلح فى كل مرةٍ أدخل فيها فى مناقشة بذكريات هذا الانتصار ، والآن أقدمها لك أيضاً . فالدرس الذى استفدته منها هو : اجعل نقاطك دقيقة وموجزة قدر استطاعتك . ثم توقف . أى توقف عن الكلام ، أو التفكير . أو استجداء الرد . فقط توقف .

استعن بالتلخيص

من خلال معرفتنا الاختلافات في الطريقة التي يستخدمها كل من الرجال والنساء في التذكر ، يمكننا اتباعٍ بعض الخطوات للتأكد من أننا قد حصلنا على ما نريده من الآخر . وخصوصا في الخلافات .

على سبيل المثال ، بعد انتهاء المناقشة ، وجدت أنه من الأفضل أن أقوم بتلخيص وجهة نظرى فى عبارة أختتم بها حديثى مثل هذه: " لقد حاولت أن أكون لطيفة مع عائلتك ، وكذلك معك عندما طلبوا منا المساعدة ، لأنى أعرف أنك تحبهم . لذلك أرجو منك المساعدة مع عائلتىٍ ، ليس فقط لأنهم سيقدرون لك ذلك ، ولكن لأنى سأكون سعيدة أيضاً لتجاوبك " . اجعلى كلامك إيجابياً ولا تقدمى طلبك أو اقتراحك على صورة نقد لشريك حياتك . فعندما نقوم بمثل هذا العمل التنقيحى للتقليص من عدد دقائق المناقشة لنأخذ صورة موجزة ، فإننا نزيد من فرصة أن تظل هذه المناقشة حية فى ذاكرة الجميع .

تحدث إلى صديق

الشعور بالوحدة هو من الموضوعات المزعجة والشائعة التى أستمع لها من المرضى وخصوصاً إذا كان الأمر متعلقاً بالتواصل فى زيجاتهم . فى الواقع ، إن من أكثر الأشياء التى سمعتها وتأثرت بها عن الزيجات الفاشلة هى ما

قالته لى إحدى المريضات : " أشعر بالوحدة وأنا معه أكثر مما أشعر بها وأنا بمفردى " . وأسمع أصداء لهذه الوحدة فى كل مرة أسمع فيها من امرأة قول " إنه لا يهتم بى" ، أو " لا أشعر بالرضا عن مستوى المشاركة التى يسمح لى بها فى تفاصيل حياته " . أو " لدىَّ رغبة فى أن أنفس عن غضبى من رئيسى فى العمل . ولكن زوجى يصر على تزويدى بحلول المشكلات التى أتحدث عنها " .

فرغبتك فى التحدث إلى شخص لا يهتم بك هى الوحدة بكل ما تحمله هذه الكلمة من معان . فإذا كانت صديقتى " آن " التى لا تحب الموضة هى صديقتى الوحيدة . فسيؤلمنى كثيراً عدم اهتمامها بخزانة ملابسى الجديدة . ولكن لحسن الحظ ، هناك عدد كبير من الأشخاص الذين يمكننى الاتصال بهم . ويشاركوننى فرحتى بشراء معطف الصوف الأنيق ، ولذلك ليس هناك ما يدعو إلى إلقاء اللوم على " آن " .

أليس ذلك سببًا وراء احتفاظ كل منا بأكثر من صديق ؟ فربما تكون صديقتى " إلين" امرأة ذكية . ولكن ليس لديها صبر كاف عندما يطلب منها أحد المساعدة أو النصح ، أما " أليسون " فهى تشعر بالسعادة عندما أطلبها للنصح والمساعدة ، ولكنها لا تحب الخروج من المنزل ، والقيام بالأشياء التى أحب القيام بها . وبعيداً عن مفهوم الغاية تبرر الوسيلة ، فأنت تحتاج إلى أشياء مختلفة من أشخاص مختلفين وفى أوقات مختلفة أيضاً . فإذا كنت ممن يحظون بصداقات عديدة فى حياتهم فستحصل على كل ما تريد من مخزونك الاحتياطى . فى واقع الأمر ، لقد وجدت أن " الاستعانة " بأصدقائى فى الأشياء التى يمكنهم القيام بها فعلياً تحميهم من الخسائر التى يمكن أن تحدث عندما تطلب منهم أشياء لا يمكنهم القيام بها (أو لا يفضلونها) . فإذا كنت أنوى قضاء أمسية بالخارج فى أحد الأماكن الأنيقة ، فلماذا ينبغى علىّ أن أصطحب " أليسون " المسكينة معى ، أو أن أضطر للجلوس معها فى هدوء حول مائدة العشاء فى منزلها وأنا أشعر بالضيق ، بدلاً من أن أصطحب معى صديقة أخرى تستمتع بقضاء ليلة رائعة خارج المنزل ؟

هذا الكلام يبدو منطقياً جداً ، ومع ذلك كثيراً ما أصاب بالدهشة من التوقعات غير العادية التى يبنيها الأشخاص على علاقاتهم العاطفية . فلا يمكنك أن تتوقع كل شىء من شخص واحد . إلا فى بعض الحالات النادرة . أليس من المبالغ فيه أن تنتظر من شخص واحد أن يلبى لك جميع حاجاتك ـ حتى وإن كانت تربطك به علاقة خاصة جداً ؟

كما تبين لنا . هناك أساس فطرى قوى للصداقة . وخصوصاً تلك التى تربط بين النساء . ولكن إذا وضعنا الجانب البيولوجي جانباً ـ ففي اعتقادى أن صداقاتنا خارج إطار العلاقات الأسرية هى من أفضل العوامل المساعدة سواء من الناحية النفسية والزوجية . ولذلك أشعر بالضيق الشديد تجاه أى امرأة تتخلى عن صداقاتها عند التفكير فى الزواج . فلن تتأذى من وراء ذلك صداقاتها فقط ؛ ولكن علاقتها العاطفية أيضاً (والأهم من كل ذلك) إحساسها بالاستقرار العاطفي والتوازن النفسى .

فإذا كنت تشعرين بالوحدة فى زواجك على الرغم من نجاحه فى جوانب أخرى عديدة . فيمكنك أن تفكرى فى متنفس آخر تخرجين فيه كل طاقتك الكلامية . فأنا أحث مرضاى على الانضمام لإحدى المؤسسات المهنية . أو جمعية خيرية ، أو أن يحاولوا تجديد صداقاتهم بزميلات الدراسة القدامى . وأقول لهن : " إذا لم يكن زوجك يشاركك اهتماماتك ، فابحثى عن صديقة تشاركك إياها " .

استطاعت إحدى المريضات أن تنفذ ما قلته لها . وهى تعمل مديرة لقسم الاستثمار المصرفى ، وتُعد من بين أصغر الموظفات بالشركة . وكان الشىء الوحيد الذى يجعلها تغادر مكتبها قبل الساعة التاسعة مساء فى كل أسبوع هو اللقاء الأسبوعى الذى يتم بينها وبين صديقاتها والذى تجتمعن فيه لتناول العشاء والدردشة . وكانت تقول لى عن روح الصداقة والمساندة التى وجدتها من صديقاتها هناك إنها بمثابة بر الأمان لها .

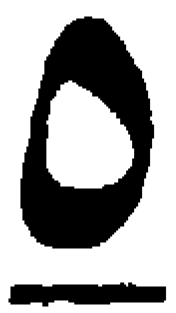
ليس المهم هنا الموضوعات التى تدور حولها هذه الحوارات ـ مع أننى أحب الاستماع كثيراً إلى شكوى النساء من سرعة غضب رؤسائهن فى العمل ، أو العملاء الذين يصعب مراسهم أو أطفالهم الذين لم يتجاوزوا

الثلاث سنوات ويرفضون السيطرة من أحد . الأهم من كل ذلك هو الإحساس بأنهن لسن بمفردهن .. وأن لديهن فرصة للحديث لم تتح لهن مع أزواجهن . إن مريضتي التى ذكرتها آنفاً تتمتع بعلاقة طيبة مع زوجها . وأصبح هناك العديد من الموضوعات المثيرة التى يمكنهما الحديث عنها . ولكنها وجدت فى قضاء ساعتين مع سيدات متقاربات معها فى التفكير سعادة لن يمكن حتى لزوجها أن يعطيها لها !

من المفيد أن تتذكرى وأنت تبحثين عن صديقة لك . أنك لا تسعين للعثور على رفيق روحك ، ولكن إلى مجرد صديقة تشاركك بعض اهتماماتك وتستمتعين بصحبتها . فالعديد من الأمهات الصغيرات السن قد يتقابلن مصادفة مع سيدات أخريات كانت منذ عام مضى لن تفكر فى مصادقة أمثالهن . ولكن إيقاع حياتهن المتشابه والراحة التى يشعرن بها عند التحدث عن موضوعات مثل الرضاعة الطبيعية . أو أى مقال نشر بجريدة من شأنهما أن يجعلا نشوء مثل هذه الصداقة شيئًا ممكنًا - ويزداد شعورهن بالإشباع النفسى من الحوارات التى مع أزواجهن .



يتبقى أمامى نصيحة أخيرة . كن صبوراً ، فهذه الأساليب سوف تؤتى ثمارها مهما كانت المرحلة التى تمر بها علاقتك العاطفية ، سواء كنت فى مرحلة التعارف الأولى ، أو كنت قد اتخذت قرارًا جادًا بالزواج ، كما سنناقش ذلك فى الفصل التالى . وسواء كنت تخطو خطواتك الأولى نحو حوار جاد ، أم كان لديك باع طويل فى المحاولة ، فاعلم أن تحسين التواصل بين الجنسين هو عملية متكاملة - عملية تستحق منك أن تتحمل مسئوليتها ، وتفكر فى الفوائد التى ستجلبها لك .



هل تقبلين الزواج منى ؟

التعهد بالعيش معًا على السراء والضراء

كثيراً ما كانت تعجبنى شخصيات بعض الرجال وأسلوبهم فى التعبير عن مشاعرهم وأذواقهم ، والأهم من كل ذلك طريقتهم فى التفكير . فقد كانت كلية الطب حقلا واسعًا لتبادل الصداقات والعلاقات الطيبة ؛ حيث التقيت بجميع الرجال من جميع الأحجام والصور سواء الذين قاموا بالتدريس لى أو من طلابى الذين كان معظمهم من الذكور . وقد جمعتنا معاً مشاعر أخوة متميزة ؛ حيث كان الإنجاز الفكرى هو الشىء المشترك بيننا فى هذا المجال ، وأقمنا صداقات زاد من جمالها وبهائها روح الدعابة التى تحلينا بها ؛ والحماس الفكرى المتقد ونحن نتقن فى فهمنا لمعلومات بالغة التعقيد ونفك شفراتها بمنطق لا يلين . وقد حول الرجال الذين درست وعملت معهم هذه العملية بأكملها إلى نزهة ممتعة للغاية ، وتعلمت منهم درسًا لازلت أحفظه حتى هذه اللحظة : يمكن أن يصبح الرجال أصدقاء رائعين .

ولكن فى اللحظة التى كنت أدخل فيها فى علاقة شخصية وعاطفية مع أحد منهم ، يتغير كل شىء تماماً . فبمجرد أن تزول عنى أول مظاهر

إعجابى بأحدهم أشعر بعزلتى ؛ فالشيء الذى اعتقدت فى أهميته من أجل تدعيم الصلة لا يلقى من أتعرف عليه بالاً إليه . ويزول عنى تمامًا أى إحساس شعرت به بالراحة أو التفهم . أو القبول من الآخر بطريقة غامضة . إن التعاملات العفوية التى كنت أحظى بها مع أصدقائى لم يعد لها وجود مع هذه العلاقات التى يتزايد فيها إحساسى بعدم الرضا مع مرور الوقت .

وتتفاقم حدة المشكلة كلما أصبح الالتزام بالعلاقة قويًا ! وبدأت فى الاعتقاد بأن صداقاتى ، التى جعلت حياتى العملية مفعمة بالنشاط والحيوية والسعادة هى الأكثر نجاحًا من حياتى العاطفية . وأنا لست الوحيدة التى تشعر بذلك ؛ فالعديدات من صديقاتى ، يقلن إنه على الرغم من محاولاتهن العديدة التى تبدو ناجحة ظاهريًا في اتخاذ شريك الحياة إلا أنها ليست كذلك فى الواقع .

وأنا سعيدة لأن أخبركم أننى أصبحت أفضل بكثير فى علاقاتى مع الرجال منذ السنوات التى قضيتها في كلية الطب . وأننى تمتعت فى غضون هذه الفترة بالعديد من العلاقات الطيبة معهم ، ولكنى لازلت أجد نفسى أواجه بمثل هذه المشاحنات . فأنا أعرف من خلال المرضى الذين يمرون على مكتبى ، ومن الطلبة الذين أدرس لهم أن المسألة لم تختلف كثيراً ، ولم تصبح أقل مشقة على الأجيال الأصغر سناً .

فهل يمكننا أن نحصل على ما نريد من علاقتنا بمن نحب ؟ أم أن هناك سببًا وراء انتهاء كل القصص الخيالية بعد القبلة الأولى ؟ وهل العلاقة التى تستمر لفترة طويلة وتثرى حياتنا وتلبى رغباتنا هى مجرد حلم ، وهل هناك خطوات عملية يمكن أن نتخذها لنتأكد من أن مشاعر الألفة التى تزداد مع الوقت لن يتولد عنها إحساس بالكراهية ولكن بالمودة والرحمة .

هل نعمل لصالح أهداف متعارضة ؟

إذا كنت تعتقد ـ مثلى ـ فى أن المخ يتحدد الجنس الخاص به منذ اللحظة الأولى للحمل ـ وأن هناك عدة عمليات نشوئية هى المسئولة عن تشكيل الصورة التى سينمو عليها المخ والرغبات التى ستوجهه ـ عند ذلك يمكنك استعراض الأداة النشوئية والقصص المستوحاة من الحياة لتصل إلى نتيجة غير مرضية على الإطلاق : وهى أن النساء يرغبن فى استمرار العلاقة بينما يُعرض الرجال عنها .

على ما يظهر فإن هناك تناقضًا فى هذا الكلام من الناحية العملية . فمن منظور نشوئى محض ، يندفع الذكور للتزاوج على نطاق واسع وبكثرة كلما أمكنهم ذلك لمضاعفة العدد المحتمل لصغارهم . أما الإناث ، فعلى النقيض من ذلك ـ يستفدن من التزاوج بذكر واحد لإقامة علاقات تستمر لفترة طويلة تضمن لهن الحماية ، وتوفير المأكل والمشرب ، وخصوصاً خلال الفترة الحساسة التى يقمن فيها بتربية الصغار الذين يعتمدون عليهن اعتمادًا كليًا . ويتضح لنا من هذا الدليل أن الرجال والنساء قد أصبحا طرفى صراع من العسير أن يُتوصل فيه إلى حل .

ولكنى لا أومن بأن كل العلاقات محكوم عليها بالإخفاق منذ البداية . أولاً ـ لأن ذلك يعد طريقة مختزلة للحكم على التطور الطبيعى . فالبشر ، مثلهم مثل الكائنات الأخرى ، يقومون بأشياء عديدة ليس لها علاقة بالحفاظ على بقاء النوع . لاحظ ، على سبيل المثال ، انتشار اشتهاء المماثل homosexuality فى المملكة الحيوانية . يعرض لنا الدكتور " جون رينتش " ، مدير معهد كنزى لأبحاث الجنس ، والنوع ، والتكاثر فى " بلومينجتون " ، بولاية " إنديانا " قائمته غير الكاملة فى هذا الموضوع : ذبابة الفاكهة ، وبعض أنواع الطيور ، والثيران ، والأبقار ، والأحصنة ، والظباء ، والخنازير البرية ، والكباش ، والأغنام ، والكلاب ، والقطط ، والثدييات الرئيسية ومنها المكاك " قرد آسيوى " ، والمكاك " قصير الذيل " ، والريض " القرد الهندى " ، وقرود الكتارين ، والمكاك اليابانى ،

واللنغور " قرد آسيوى طويل الذيل " . والقرد الأفريقى الصغير . والقرود السنجابية . والشمبانزى ، والشمبانزى القمئة . والغوريلا العملاقة . وقد قام الدكتور " بروس بيجاميل " بوضع قائمة لا تضم فقط الحيوانات التى تمارس هذا النشاط الجنسى ، ولكن أيضاً التى تعيش كأزواج ، وتدافع عن الأرض التى تمتلكها وتشترك جميعاً فى تربية الصغار .

فإذا كان سلوك اشتهاء المماثل فى الحيوانات هو فى الأصل ضار ، فلماذا لم تقض عليه ثورة التطور الطبيعى حتى الآن ؟ وفى رأيى أن هذا السؤال مهم حقاً ، لأن الباحثين فى هذا السلوك الجنسى لم يستطيعوا الإجابة عنه حتى الآن . وهو يوضح العيوب الناتجة عن التفسير المقتضب للدور الذى تلعبه الطبيعة الإنسانية فى الاختيارات التى نصنعها .

ولكن دعنا ندعى ، على سبيل المناقشة ، أن المرأة تبحث حقاً عن موارد الحياة والأمان لأطفالها ليوفرها لها الرجل ، وهذا يفسر لنا الدافع الذى يحرك العديد من النساء للبحث عن الزواج من شخص ما . وفى رأيى أن هناك شيئاً مثيراً حدث الآن بخصوص هذه النقطة بالتحديد ، وهو على مرأى ومسمع من الجميع .

لقد تغير الوضع الاقتصادى للمرأة منذ الحرب العالمية الثانية بصورة حادة (ولكنه لم يكن تغيراً جذرياً) ، فزادت فرص حصولنا على التعليم والوظائف بشكل مثير ، ونتج عن ذلك أن عدداً كبيراً الآن من النساء لديهن السبل التى تمكنهن من إعالة أنفسهن وأسرهن . فإذا كانت المرأة فى هذا العصر تكرس حياتها من أجل كسب العيش ، فإنها قد أصبحت فى غنى عن الرجل الذى سيوفر لها المال . وقد أصبحت العديد من دور الحضانة المختلفة متوفرة الآن (ومع أنها ليست متوفرة بالكم المطلوب ، إلا أنها أصبحت أفضل من ذى قبل) مما سمح بعودة الكثير من النساء إلى العمل بعد فترة وجيزة من ولادة أطفالهن . (وأنا مثال على ذلك . فقد استطعت أن أعطى محاضرة اعتقدت أنها بالغة الأهمية بالنسبة لحياتى العلمية ، بينما كنت أعانى من آلام المخاض لطفلى الأول ، بقيت لساعات عديدة بعدها للإجابة عن الأسئلة ! وتمت عملية الولادة للطفل بعد عشر ساعات من مغادرتى

لقاعة المحاضرات . وعدت بعد أسبوع إلى المختبر وإلى متابعة المرضى) .
فإجازة الوضع التى كانت مجرد حلم . أصبحت واقعًا الآن . وستستمر الجهود فى تحسينها كلما دافعت المرأة للحصول على حقها فى الحصول على الوقت اللازم لرعاية أطفالها دون أن تفقد مواقعها فى العمل .

ونتيجة لأن المرأة قد أصبحت أكثر استقلالاً من الناحية الاقتصادية . فهى لم تعد تعتمد على الرجل اعتمادًا كليًا . وقدرة المرأة على إعالة وتوفير المال لأطفالها من غير أن تلجأ إلى مساعدة الرجل تدعونا للتساؤل عن ضرورة الزواج . أو وجود علاقة مستمرة لكل من الجنسين . مما لاشك فيه أن هناك كمًا هائلا من المشاعر والدعم الفعلى اللذين يمكن اكتسابهما من علاقة الزواج . ولكن هناك عددا كبيرا من الأمهات المطلقات أو الأرامل استطعن تجاوز عقبات الحياة بصورة تدعو للإعجاب ويعتمدن على أصدقائهن . وجيرانهن . وأسرهن للمساعدة فى الأمور التى كان يمكن للأزواج القيام بها .

وفى رأيى فإن هذا يعد تطورًا مذهلاً . لأنه يعنى أن كلا الطرفين سيمكنهما الدخول فى علاقة طويلة الأمد وفقاً لاختيارهما الشخصى ، بدلاً من أن تكون بدافع الالتزام أو الحاجة .

على سبيل المثال ، يمكننا أن نتأمل حالة " ريتشل " ، وهى إحدى مريضاتى . فهى على وشك أن تبلغ الأربعين من عمرها . ولم تجد حتى الآن الشخص المناسب لكى تتزوجه وتنجب منه . ولأنها تمتلك مسكنها الخاص ، وتتمتع بالأمان الوظيفى بعملها كمعلمة . بدأت تفكر فى مسألة كفالة أحد الأطفال . هناك ملايين الأطفال الذين تعرضوا لليتم بسبب فيروس الإيدز القاتل فى إفريقيا . وإعصار تسونامى فى المحيط الهندى ؛ فإذا جاءت الظروف مواتية لها فسيمكنها أن تمنح أحد هؤلاء الأيتام بيتاً دافئًا قبل أن يصبح عمرها واحدًا وأربعين سنة .

لقد وجدت قصة " ريتشل " رائعة ، ولها الكثير من المعانى الدلالية . فعلى الرغم من رغبتها فى الزواج فى هذه الفترة ، إلا أنها لا تريد الارتباط برجل من أجل الحصول على البيت ، أو الأمان المالى ، أو حتى إنجاب طفل .

فسيكون ذلك بدافع شيء آخر سيمنحه لها سواء تمثل ذلك في مشاعر الحب أو الصحبة أو حسن المعاشرة ، أو الاهتمامات المتبادلة ، أو مجرد رغبة فى معرفة شيء مجهول . ومع أننى أدرك جيداً أن العديد من النساء لم يحققن بعد مثل هذا الاستقلال المالى الذى وصلت إليه إلا أنه بدون شك التوجه الذى تسير فى اتجاهه العديد من النساء .

ومع كل ذلك تظل العديد من المشكلات كما هى بالنسبة للنساء اللاتى يرتبطن الآن بعلاقات . فهل هناك من جديد فى الأبحاث التى تجرى حالياً على المخ يمكنه مساعدتنا فى معرفة السبب وراء عدم استمرار المشاعر الرائعة والقوية التى كانت تربط بيننا فى السنوات الأولى من الزواج ؟

كيمياء الارتباط

الرغبة هى الشرارة الأولى التى تشعل العاطفة بين شخصين . والحب العاطفى هو وقودها . وهذان الدافعان هما السببان لعملية الارتباط ، ومن المفترض وجودهما لإنجاب الأطفال ، ومن ثم استمرار تكاثر النوع . ولكن بعدما تنتهى مرحلة التودد والمغازلة ، ويتم غرس البذرة لحياة جديدة ، ما هى الدوافع التى تجعلنا نبحث عن الاستقرار ؟

هناك حقيقة واحدة مؤكدة وهى : إن أول مظاهر الحب ـ والتفاعلات الكيميائية التى ترتبط بها ـ لن تظل معنا إلى الأبد ، وقد اكتشفت الدكتورة " دوناتيلا مارازايتى " أستاذة الطب النفسى بجامعة " بيزا " بإيطاليا ، والباحثة التى توصلت إلى أن نسبة هرمون التستوستيرون تتقارب عند النساء والرجال عندما تربطهما علاقة عاطفية ، اكتشفت منذ عامين سابقين أنه على الرغم من استمرار أفراد التجربة فى العلاقة نفسها ، إلا أن مستويات التستوستيرون قد عادت إلى نسبها الطبيعية .

ولكن لحسن الحظ ليس معنى ذلك " انتهاء العلاقة العاطفية " بانخفاض مستوى هذا الهرمون الجنسى . قد يحدث ذلك بالطبع مع بعض الأزواج ؛

فثلث الزيجات قد تنتهى بالفشل فى غضون الأربع سنوات الأولى . وربما يرجع ذلك إلى الصعوبة التى يجدها العديد من الأشخاص فى تجاوز هذه الفترة الانتقالية إلى المرحلة التالية للعلاقة العاطفية ، والتى تطلق عليها باحثة الأنثروبولوجيا " هيلين فيشر " مرحلة الارتباط .

وتشهد مرحلة الارتباط هذه أيضًا نقصًا فى كوكتيل العناصر الكيميائية التى تميز مرحلة الافتتان بالآخر وهى (الدوبامين . والفينيثيلامين والنورأدرينالين) ، وتصحبها زيادة فى بعض العناصر الكيميائية الأخرى ، والتى تعمل على تعزيز الصلة ما بين الزوجين ، بالإضافة إلى الإحساس بالراحة . والاطمئنان فى هذه العلاقة . فبينما لا تعطينا هذه العناصر الاندفاع والتهور اللذين يميزان كيمياء مرحلة الافتتان الأولى ، إلا أنها مواد كيميائية تسبب لنا السعادة . ومن بين المواد الكيميائية الأولى التى يطلقها الجسم خلال هذه المرحلة الأندورفينات والأوكسيتوسين . هيا بنا نتتبع تأثيرهما فى تكون العلاقات بيننا وبين الآخرين .

الأندورفينات

عادة ما كان الجميع يضحكون فى محاضراتى عندما كنت أذكرهم بأن الأندورفينات التى تظهر بعد إقامة علاقة تستمر لفترة من الوقت هى أيضًا تُعرف بأنها " مسكنات طبيعية " . فعندما نكون فى علاقة استمرت لفترة طويلة من الوقت ، يقوم المخ بإطلاق المواد الكيميائية نفسها التى تمكن عداء الماراثون من الوصول إلى خط النهاية على الرغم من وجود كسر مؤلم أو استمرار جندى فى القتال حتى بعد إصابته . ويمكنك أن تضع استنتاجاتك الخاصة انطلاقاً من تلك الحقائق !

ولنترك المزاح جانباً ، فإن الأندورفينات مواد كيميائية تزيد من الإحساس بالسعادة ، ولها تأثير بالغ على حالتنا المزاجية . وتطلقها أجسامنا عند الضحك ، وعند زيادة نسبتها نصبح أشخاصًا اجتماعيين ودودين ، ونشعر بالاسترخاء . ويتم إطلاقها كذلك بعد الوصول إلى ذروة

الجماع . وهى تشترك فى المسئولية مع الأوكسيتوسين فى الإحساس بالسعادة بعد ممارسة العلاقة الحميمة .

تعمل هذه المسكنات الطبيعية أيضاً على التخفيف من آلام العزلة عن المجتمع ، أو الوحدة ، أو الانفصال عمن نحب . ولقد قام " بارى كيفيرن " ، الزميل فى الجمعية الملكية ، بدراسة الأندورفينات فى إناث قرود التالوبوين ، اللائى يشكلن علاقات وثيقة ، أو صداقات مع إناث أخريات ، ويقضين ساعات طويلة من اليوم فى التنظيف ، والاعتناء ببعضهن البعض . فعندما تنفصل الإناث عن نظيراتهن ، ثم يجتمعن مرة أخرى تتضاعف لديهن مستويات الأندورفينات . فيا له من شعور طيب فى أن نكون معًا !

الأوكسيتوسين

كما يمكنك أن تتذكر من مناقشتنا للجنس . فهذا الهرمون يساعد على زيادة الرغبة الجنسية عند الرجال والنساء . حتى إن الجسم يقوم بإطلاق المزيد منه فى أثناء النشاط الجنسى ، وبعد الوصول إلى مرحلة النشوة .

إن الأوكسيتوسين لا يظهر فى لحظاتنا الحميمة فحسب ؛ بل يظهر أيضًا خلال عدد من الوظائف التى تبدو غير مرتبطة ببعضها فى الظاهر . على سبيل المثال ، فهو مرتبط بسهولة انقباض العضلات عند الولادة . فالسينتوسنون ، وهو الدواء الذى يتم إعطاؤه من أجل تحفيز الولادة ، ما هو إلا التركيبة المصنعة للأوكسيتوسين ؛ فكلمة Oxytocin نفسها مشتقة من كلمة يونانية تعنى " الولادة السريعة " . ويحفز الأوكسيتوسين عملية نزول اللبن اللاإرادية فى الأم المرضع ، ويطلقها الجسم كذلك عندما نشعر بالتوتر .

فما هى العلاقة التى تربط بين هذه الحالات المتفاوتة ؟ إنها جميعها تعبر عن الحالات التى يكون فيها الارتباط ، أو تكوين علاقات مع الآخرين مفيدًا لنا ـ فالأوكسيتوسين هو الهرمون الذى يسهل عملية إقامة هذه

العلاقة . على سبيل المثال ، يعتقد الباحثون أن العلاقة التى تربط بين إفراز اللبن والأوكسيتوسين تعزز من قوة العلاقة التى تربط بين الأم وطفلها الرضيع . وربما يقدم لنا ذلك تفسيراً لانخفاض نسبة الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة " Post Partum Depression " عند الأمهات اللاتى يقمن بالرضاعة الطبيعية عن اللاتى لم يرضعن صغارهن .

ويتسبب الأوكسيتوسين . مثله فى ذلك مثل الأندورفين . فى تحسن الحالة المزاجية . فإذا كنت قد شعرت من قبل بفيض من مشاعر الحب والعطف التى تغمرك وأنت تنظرين إلى وجه زوجك أو طفلك وهو نائم . فستعرفين ما الذى أقصده من ذلك . فالباحثون يشيرون له باسم " هرمون العناق " .

ومن الأشياء المهمة التى تتعلق بالأوكسيتوسين هى التباين الموجود فى استجابة الجسم له عند الأشخاص المختلفين . حيث قامت الدكتورة " ريبيكا تايلور " . الباحثة فى جامعة كاليفورنيا . بـ " سان فرانسسكو " ، بدراسة صغيرة أجرتها على بعض النساء الصغيرات فى السن ، وطلبت منهن تذكر حدثين وقعا فى علاقة : أحدهما سبب لهن مشاعر إيجابية مثل الحب . والآخر تسبب فى مشاعر سلبية مثل الإحساس بالفراق . وقد خضعت كل واحدة لجلسة تدليك استمرت لربع ساعة .

لم تكن معدلات الأوكسيتوسين لافتة للانتباه على الإطلاق : فالأفكار السلبية تسببت فى انخفاض معدله ، بينما انعدم تأثير الأفكار الإيجابية أو جاء ضعيفاً . ولكن جلسة التدليك ساعدت على زيادة معدلات الأوكسيتوسين . والأهم من كل ذلك هو النتائج التى اختلفت بصورة واضحة بين المشاركات فى التجربة . فبعض النساء أظهرن استجابات غير مستقرة ؛ أما الأخريات فلم تحدث لهن أية استجابة على الإطلاق . ولهذا يعكف الباحثون الآن على دراسة الأسباب التى دعت إلى ذلك .

وقد تبين أن النساء اللاتى لا يشعرن بالسعادة فى علاقاتهن الزوجية (يتعرضن لمشاعر الضيق أو القلق) هن أيضاً اللاتى انخفضت لديهن معدلات الأوكسيتوسين عند التفكير فى خبرات سلبية تعرضن لها . والنساء اللاتى

ارتفعت لديهن معدلات الأوكسيتوسين عند التفكير في ذكريات إيجابية يستطعن وضع حدود مناسبة فى تعاملهن والعيش بمفردهن . ولا يحاولن كثيراً القيام بكل شيء يرضى الآخرين حتى لو كان هذا ضد رغباتهن .

فهل معنى ذلك أن الحصول على معدل مرتفع من هذا الهرمون سيساعد فى تحسين العديد من العلاقات ؟ أم أن العلاقات السعيدة المتوافقة هى التى تشجع على إنتاج الأوكسيتوسين ؟ لقد توصل الباحثون بالفعل إلى أن النساء اللاتي يتمتعن بعلاقة زوجية سعيدة فى وقت التجربة ترتفع لديهن معدلات الأوكسيتوسين بصورة أكبر من النساء غير المتزوجات . ومن ذلك استنتجوا أن مشاعر المودة والألفة التى تنتج من وجود علاقة ثابتة مع الآخر تؤثر فى وجود هذا الهرمون .

ولن أندهش كثيراً إذا ما سمعت أن البحث المستمر قد أسفر عن أن بعض الأشخاص لديهم استعداد طبيعى جينى لارتفاع معدلات الأوكسيتوسين . ومما لا شك فيه . سيقدم لنا ذلك الإجابة الصحيحة عن السبب الذى يجعل الارتباط بشخص آخر أمراً يسيراً لبعض الأشخاص بينما يكون شاقا على الآخرين . فالبعض ـ سواء من النساء أو الرجال ـ يمكنهم الاستقرار لفترة طويلة فى الزواج كما لو أنه شيء طبيعى بالنسبة لهم ، بينما البعض الآخر يثور ، ويغضب ، ويدخل فى صراع ضد كل ما يقيده وكأنه صيد وقع فى شرك . وربما يكون هناك تفسير كيميائى لهذه السلوكيات .

يعمل الباحثون فى مستشفى " كارولينسكا " فى " السويد " على دراسة الحقن بالأوكسيتوسين . وقد وجدو أن جرعة يومية من " هرمون العناق " تخفض من مستوى ضغط الدم ، وتعزز من الإحساس بالراحة والاسترخاء عند فئران التجارب . ويبدو منطقيًا بالنسبة لى أن نحاول العثور على طريقة تساعد فى رفع حالتنا المزاجية بوجه عام ، وتحسن علاقاتنا الزوجية بوجه خاص ، فى الوقت الذى نترقب فيه التوصل إلى جرعات مماثلة للبشر ، وأن نقوم بكل ما فى وسعنا لنحافظ على معدلات هذا الهرمون مرتفعة قدر الإمكان .

وإليك بعض الوسائل التى ستساعدك على رفع معدلات هذه الهرمونات .

النشاط البدنى : ترتبط ممارسة النشاط البدنى بزيادة معدلات الإندورفينات . وهى ترتبط أيضاً بزيادة الإحساس بتقدير الذات . وتحسن العلاقة الزوجية الحميمة - وهو ما يمكن حدوثه نتيجة لتأثير كل هذه الإندورفينات . وهى فعالة للغاية فى التخلص من التوتر . الذى يعد من الأسباب القوية التى تؤثر بالسلب على الاستمتاع بالعلاقة الزوجية الحميمة . وبصفتى طبيبة فأنا " أنصح " بمزاولة الرياضة لكل من يترددون علىّ من المرضى . وكثيراً ما كان يغمرنى الإحساس بالرضا وأنا أرى عائد ذلك يتضاعف عند هؤلاء الذين استمعوا لنصيحتى وطبقوها .

زيادة ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة . نحن نعلم جيداً أن معدلات الأوكسيتوسين ترتفع عند كلا الجنسين خلال عمليتى الاستثارة والإشباع الجنسى . وفى رأيى أن العلاقة الزوجية هى حلقة من الاستجابات : يشعر المرء بعاطفة تجاه شريك حياته . ويرغب فى إقامة علاقة حميمة معه . وعند ذلك تصبح مشاعره تجاه الزوج أقوى ، وتصبح العلاقة أفضل من ذى قبل . وهناك أيضاً فوائد أخرى ، ومن بينها التمتع بمظهر أكثر صحة وشباباً . فهناك دراسة قام بها " ديفيد ويكس " طبيب الأمراض النفسية والعصبية فى مستشفى إيدنبره الملكى ، ووجد أن الأزواج الذين يمارسون العلاقة الحميمة ثلاث مرات فى الأسبوع على الأقل يبدو مظهرهم أصغر سناً بعشر سنوات من الأزواج الذين يمارسونها بنسبة أقل من ذلك .

معانقة واحدة فى اليوم تغنى عن زيارة الطبيب . إحدى مريضاتى تصر على أخذ جلسات تدليك منتظمة على يد متخصصين من فترة لأخرى . وتقول إنها إحدى الضروريات وليست مجرد نوع من الترف ، وربما تكون محقة فى ذلك .

قامت " كاثلين لايت " ، أستاذ الطب النفسى بكلية الطب التابعة لجامعة نورث كارولينا ، بدراسة معدلات الأوكسيتوسين فى النساء . فالإمساك بأيدى أزواجهن ، والاتصال من خلال نظرات العين والنوم معاً كلها من الأشياء التى تساعد فى رفع معدلات الأوكسيتوسين ، ولكن القاعدة

الذهبية تقول (يزداد إفراز الأوكسيتوسين بنسبة عشرين بالمائة) بتدليك اليدين والرقبة والظهر - وهو دليل على أن اللمس لا ينبغي بالضرورة أن يعبر عن رغبة لكي يشعر الشخص بتحسن حالته المزاجية . فإذا كنت متزوجًا ، قم بتشجيع شريك حياتك على القيام بكل أنواع اللمس ، وستشعر بانخفاض ضغط دمك نتيجة لذلك . وإذا لم تكن متزوجا ، فاستفد من كل المعانقات والأحضان التى قد تحصل عليها من إخوتك أو أصدقائك ؛ فهى ستعود بالنفع عليكم جميعا . ولسوء الحظ ، يتطلب الأوكسيتوسين لمسة يد شخص غيرك ، فلا يتوفر هنا أية مساعدة للذات .

كون علاقات مع الآخرين . لا يعد شريك الحياة أو من تحب الشخص الوحيد الذى يمكنه زيادة معدلات الأوكسيتوسين والإندورفينات . عليك أن تتأكد من أن لديك الوقت الكافى لإقامة علاقات مع جميع الناس . وعليك أن تتأكد من أن لديك الوقت الكافى لزيادة ترابطك مع جميع الأشخاص المهمين فى حياتك ، سواء كنت ستتناول فنجانًا من الشاى مع عمتك التى تحبها ، أو ستذهب مع أطفالك إلى حمام السباحة لتلهو معهم ، أو أن تجلس مع صديق معك لتتبادلوا أطراف الحديث لفترة طويلة من الوقت .

ويعتقد بعض الباحثين أن علاقات الصداقة القوية التى تكونها النساء خارج إطار الزواج يمكنها بالفعل المساعدة فى استمرارية هذا الزواج . تقول الدكتورة " كارين روبيرتو " مديرة مركز علوم الشيخوخة بمعهد فيرجينيا للتكنولوجيا المتعددة وجامعة " ستات " فى بلاكبيرن ، بولاية فيرجينيا إن الرجال يسعون إلى تكوين صداقات مع رجال آخرين حتى سن الثلاثين ، ولكن بعد ذلك يميلون إلى تكوين الصداقات مع النساء القريبات منهم مثل - زوجاتهم أو النساء من أقاربهم - عندما يشعرون بحاجة إلى الدعم النفسى والعاطفى . وعلى الجانب الآخر ، تستمر النساء فى الاعتماد على صديقاتهن للحصول على الدعم - وأحياناً يكون ذلك بديلاً عن الاعتماد على أزواجهن .

اللجوء إلى تكوين صداقات خارج إطار الزواج للحصول منها على الدعم يمكن أن يؤدى إلى التقارب بين الزوجين ، لأن معنى ذلك أن الرجال سيعفون من تحمل العديد من الاحتياجات العاطفية لزوجاتهم . فكما قال لى

أحد الأشخاص . إذا أردت أن تكون سعيداً ليوم فتناول طعامًا شهيًا . وإذا أردت أن تكون سعيداً لشهر فعش قصة حب . وإذا أردت أن تكون سعيداً لعام . فتزوج . وإذا أردت أن تكون سعيداً طوال حياتك . فاتخذ صديقا .

الاختلافات ما بين الجنسين والأوكسيتوسين

إذا أردنا من الناحية النظرية . القيام بأشياء من شأنها أن تزيد من إنتاج الأوكسيتوسين (مثل ملامسة الآخر ، وممارسة العلاقة الزوجية الحميمة) . فسنجنى من ورائها جميع الفوائد المرتبطة بإقامة علاقة مع الآخر . ولكن ذلك لا يحدث كثيراً فى الواقع . فهذا التباين يحدث . من جديد . وفقاً لاختلاف النوع . وفى واقع الأمر ، إن هناك اختلافًا ملحوظًا فى الطريقة التى يؤثر بها الأوكسيتوسين على الجنسين . ولا يرجع ذلك إلى خواص هذا العنصر الكيميائى فحسب . ولكن فى الطريقة التى يندمج بها مع الهرمونات الجنسية الأخرى المتواجدة بالفعل داخل أنظمتنا الحيوية .

لنأخذ لمحة سريعة عما يحدث بعد الانتهاء من ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة . فبعد الوصول إلى مرحلة الإشباع الجنسى يقوم المخ بإطلاق قدر متساو من الأوكسيتوسين إلى تيار الدم عند كل من الرجل والمرأة ، ولكن ما إن يتقابل الأوكسيتوسين مع هرمونات الجنس هناك ، تنحرف مساراتهم بصورة كبيرة ، وتأتى النتائج متباينة تمامًا .

يعمل الاستروجين الموجود فى دم المرأة على تقوية تأثير الأوكسيتوسين . فينخفض بذلك ضغط الدم ، وتشعر بالراحة والاسترخاء ، وتتكون لديها رغبة قوية فى الاستمراز فى هذه الصلة من خلال المعانقة واللمس والتحدث . وعلى النقيض ، من ذلك يعمل التستوستيرون الذى يسير مع تيار الدم عند الرجل (والذى ارتفعت نسبته أثناء النشاط الجنسى) على تحييد تأثير الأوكسيتوسين - ويضعف معه الرغبة فى معانقة الآخر . وفى الدراسة التى أجرتها الدكتورة " لايت " عن تأثير

الأوكسيتوسين على ضغط الدم فى جامعة نورث كارولينا ، لم تظهر على الرجال أية زيادة فى إنتاج الأوكسيتوسين بعد التدليك ، ويعود ذلك على الأرجح إلى إعاقة التستوستيرون له .

ولذلك نجد أنه بينما ترغب المرأة فى أن تظل فى أحضان زوجها لفترة من الوقت لتعزز من الترابط الذى حدث منذ قليل . لا يشعر الزوج بمثل ذلك الدافع . ويكون مستعدًا للانتقال إلى أى شىء آخر . كأن يبحث عن جهاز التحكم عن بعد الخاص بالتلفاز ، أو أن يتناول وجبة خفيفة . فكثيراً ما كنت أفكر فى مشاعر النساء اللاتى يتعرضن لمثل هذا الإهمال بعد ممارسة العلاقة الزوجية ، وأعتقد أنه يسبب لهن الإحساس بالدهشة والألم ، فأنا أعرف الكثير من الأزواج الذين تنشب بينهم صراعات بسبب هذا الأمر . فقد وصفت لى إحدى الزوجات أن إعراض زوجها غير المتعمد عنها بعد ممارسة العلاقة الزوجية شىء مثير للاشمئزاز وبارد . وكأنه قد ألقى عليها كوبًا من الماء .

يزداد تأثير الأوكسيتوسين مع الاستروجين ويضعف مع التستوستيرون .

وحل ذلك ، بكل تأكيد ، هو التقارب بين الجنسين . إن معرفة التأثيرات المختلفة التى قد تحدث لكلا الطرفين سيساعد فى التخفيف من المشاعر السلبية التى عادة ما تحدث بعد ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة . لن تشعر الزوجة بالألم عندما تعرف أن هرمون التستوستيرون الذى يؤثر فى زيادة رغبة زوجها هو نفسه العنصر الكيميائى الذى يجعلها ترغب فى المعانقة ، وفى الهمس بأعذب الكلمات .

وسواء كانت هذه المعلومة مفيدة لكما أم لا فيمكنكما التعديل من سلوكياتكما قليلاً حتى يحصل كل منكما على ما يرغب فيه . فيمكن للزوجة أن تطلب من زوجها أن يظل إلى جوارها قليلاً ولو لعشر دقائق .

وبعد ذلك يمكنه الذهاب إلى المكان الذى يريده ، أو يمكنها أن تطلب منه إحضار وجبته الخفيفة إلى السرير . أو بدلاً من ذلك يمكنها أن تذهب لتجلس بقربه على الأريكة لمتابعة التلفاز معاً .

انخفاض معدلات التستوستيرون

إطلاق الجسم للإندورفينات والأوكسيتوسين لا يعد التغيير الوحيد الذى يطرأ علينا عند الاستقرار فى علاقة زوجية . فهناك بالفعل هرمونات أخرى تنخفض معدلاتها ، ويمكننا هنا أيضا ملاحظة قوة تأثير خبراتنا السابقة فى التغيير من وظائفنا الفسيولوجية . قام فريق من علماء الأنثروبولوجى فى جامعة هارفارد بدراسة معدلات هرمون التستوستيرون فى مجموعة مختلفة من الرجال . ووجدوا أن الرجال المتزوجين لديهم معدلات منخفضة للتستوستيرون بصورة ملفتة النظر مقارنة بالرجال غير المتزوجين . وعندما تنتهى بعض الزيجات بالفشل ، ترتفع هذه المعدلات كما كانت فى السابق . وكما لاحظ الباحثون أن ذلك معناه أن المعدلات المنخفضة للتستوستيرون تزيد من احتمالية بقاء الرجل لفترة أطول فى المنزل بدلاً من التنزه بالخارج .

وقد أصابتنى الدهشة عندما عرفت أن هناك علاقة وثيقة أيضًا بين معدلات التستوستيرون . ومقدار الوقت الذى يقضيه الرجل مع أسرته . والرجال الذين يقضون معظم أوقاتهم مع زوجاتهم وأطفالهم ـ وهو أعظم " استثمار زواجى " حسب تعبير هذه الدراسة ـ لديهم أقل معدلات للتستوستيرون على الإطلاق .

وسألت نفسى عن التأثير الذى يمكن أن يسببه هذا الانخفاض فى معدلات التستوستيرون على الزوجين . نحن نعرف جيداً أن التستوستيرون يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالرغبة الجنسية . فهل هؤلاء الرجال تقل لديهم الرغبة فى ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة ؟ ونعرف أيضاً أن التستوستيرون هو الذى يزيد من جاذبية الرجل ، لأن النساء يفضلن اختيار

الرجال الذين تعبر قسمات وجوههم عن زيادة معدلات التستوستيرون . فهل تشعر زوجاتهم بأنهم أقل جاذبية من ذى قبل بسبب انخفاض معدلات هرمون الذكورة لديهم ؟ إننى شغوفة جداً لمعرفة الإجابة عن هذه التساؤلات . هناك الكثير من الأزواج الذين يتمتعون بعلاقة زوجية طويلة يسودها جو من الألفة والحميمية ، ولذلك قد لا يكون للأمر تأثير ضار على الإطلاق . ولكنها نظرية تلفت الانتباه .

ولكن ، ربما يكون الأهم منها ، هو أن نتائج دراسة جامعة هارفارد تكاد تشير بطريقة ضمنية إلى أن التصرف مثل الزوج المثالى (بالبقاء مع أسرتك لساعات أطول) يجعل هناك احتمالاً بأن تكون كذلك بالفعل . لذلك تصرف وكأنك بالفعل زوج مثالى ! لقد وجدت أن هذه القاعدة الرائعة تصلح للتطبيق بوجه عام . وقد أخبرتنى إحدى صديقاتى عن نصيحة سمعتها من أحد رجال الدين . عندما سألته عن القيام ببعض التبرعات الخيرية لصالح إحدى القضايا بدافع من إحساسها بالذنب . فقال لها : " قد لا يكون الدافع وراء قيامك بهذا العمل الخيرى هو أنك إنسانة صالحة ، ولكن رغبتك فى القيام بها - مهما كانت دوافعك - هى التى جعلت منك إنسانة صالحة " . كثيراً ما كنت أعتقد أنه كلما تشابكت علاقاتنا فى الحياة ، زاد التقارب الذى بيننا . ولا نعنى بذلك أن يتحكم كل منا في الآخر ، ولكن معناه من وجهة نظرى أن الوالد الذى يقوم بدور إيجابى فى تربية أبنائه ، وقضاء الوقت الكافى معهم يحظى بعلاقة قوية مع أفراد أسرته - ويستمتع بالوقت الذى يقضيه معهم .

لست أنت - ولكن ما أحتاجه منك

يمكن للتغير الذى يحدث فى المواد الكيميائية التى يطلقها المخ أن يقدم لنا تفسيراً للسبب الذى يجعل الكثير من علاقات الصداقة الرائعة ، أو العلاقات العاطفية التى تصمدت للكثير من العراقيل أن تنهار بمجرد أن

تتحول إلى علاقات أكثر نضجًا والتزامًا وتكاملاً . هاهنا مسألة تتطلب منا بعض التفكير : فهناك بعض الأدلة تثبت أن احتياجاتنا من شريك الحياة تتغير بتطور هذه العلاقة .

حاولت دراسة تم نشرها في دورية Journal of Personality and Social Psychology الإجابة عن سؤال : كيف يمكن لزواج مستقر مبنى على الاحترام والثقة والمعرفة المتبادلة - أن يتجاوز حدود العلاقة العاطفية ، التى تعتمد فى الأساس على تقديم أفضل ما عند أحد طرفى العلاقة لإقناع الطرف الآخر بالإخلاص له . أليس فى ذلك تناقض غريب ؟!

وجد الباحثون أن فهم الدوافع والمشاعر التى يحتاج إليها الزوجان يتغير كلما انتقلت العلاقة من طور إلى آخر . فالأشخاص الذين لا يزالون فى مرحلة الخطبة . أى مرحلة التودد والتقرب العاطفى . يشعرون بالألفة تجاه الأشخاص الذين يحسنون تقييمهم بالصورة التى يفضلونها . فهم يحبون أن يسمعوا منهم كل ما يسرهم . على النقيض من ذلك نجد أن الأشخاص المتزوجين وهم فى مرحلة الارتباط والتعلق يشعرون بالألفة أكثر تجاه شركاء الحياة الذين يؤيدون وجهات نظرهم الشخصية . فعندما يكونون فى مرحلة الخطبة يحبون سماع شريك حياتهم وهو يتغنى بمحاسنهم . لذا فهم يريدون الشخص الذى يتفق معهم على الصورة التى يرون بها أنفسهم . وعندما يكون تقييمهم لذواتهم إيجابيًا ، لا يشعرون بالألفة إلا مع الشخص الذى يتفق معهم فى هذا التقييم .

هذه الدراسة تقدم لنا مثالاً لشىء أعتقد أنه يمثل وجهة نظر مهمة للغاية وهى : احتياجاتنا من الطرف الآخر تتغير . فإذا كان لديك أطفال فيمكنك أن تتأمل فى علاقتك بهم . إن الأشياء التى يحتاجها منك طفلك ذو العامين تختلف اختلافًا كليًا عن الأشياء التى سيحتاجها منك عندما يصبح عمره اثنى عشر عامًا . هذه الاحتياجات ليست أقل أهمية من الأولى ، ولكنها مختلفة عنها اختلافًا جذريًا . فجزء من حسن التربية يتطلب منك التأكد من تلبيتك لجميع احتياجات طفلك التى يظهرها لك فى ذلك الوقت .

ينطبق مثل هذا الكلام أيضا على الزواج . فالعلاقة التى استمرت لفترة طويلة ليست فى حالة ثبات أو سكون . فهى تشبه المخ تمامًا ، فى مرونته وديناميكيته ، وتغيره طوال الوقت . وكما توضح لنا الدراسة ، هناك سلوكيات مختلفة تتناسب مع المراحل المختلفة أيضا . عندما ترتبطين بأحد الأشخاص بعلاقة عاطفية ، فهو يريد أن يسمعك تقولين عنه إنه أقوى وأذكى وأفضل وأكثر الأشخاص جاذبية فى الدنيا ، تمامًا مثلما تريدين أن تسمعيه يقول إنك أجمل نساء الدنيا . ولكن عندما تتزوجان ويزداد بينكما الإحساس بالثقة والاعتماد على الآخر ، فسيلجأ إليك لتقولى له أن هناك خطأ ما ينبغى إصلاحه ، أو أنه بحاجة لأن يصبح أكثر حدة فى تعامله مع مديره فى العمل . لذلك عليكما إدراك أن احتياجات كل منكما من الآخر قد تغيرت .

وبما أنكما قد اجتمعتما الآن ، فأنا أؤيد بشدة حسن الخلق فى جميع العلاقات . فاللباقة والدبلوماسية مهمان للغاية لكى تضعيهما نصب عينيك عندما تكون " أمينًا " مع أى شخص عند التحدث عن أخطائه . أولاً ، عليكِ الانتظار حتى يسألك عن رأيك . وإذا لم يطلب منك أن تشاركيه فى التفكير ، فيمكنك أن تسأليه ذلك . فإذا رفض (أو وافق ولكن بطريقة جعلتكِ ترتابين فى أنه يقصد غير ذلك) ، فاحترمى قراره . وإذا أعطيته رأيك فى موقف احتاج فيه إلى مساعدتك ، من فضلك ضعى فى اعتبارك أن هناك فارقا كبيرا بين النقد البناء وبين سوء الخلق . فأنت فى موقع فريد للمساعدة ، ولكن أيضا من السهل أن تتسببى فى جرح مشاعره ، لذلك تحركى بحذر ! وتذكرى أنه مهما بلغت حياتكما من التشابك والتلاحم ، فهو شخص مستقل من حقه أخذ قراراته المصيرية بنفسه . وآراؤكِ ليست قوانين عليه الالتزام بها .

قلبك الخائن

مما يدعو للأسى أنه لا يعد أى كتاب عن العلاقات الإنسانية مكتملاً من غير الحديث عما يحدث حين تصبح العلاقة بعيدة كل البعد عن الإخلاص . إنه لشيء محزن ولكنه حقيقي : الحب قد يفشل فى بعض الأحيان . وحتى عندما نلجأ إلى اتخاذ بعض القرارات البطولية ، لا يمكننا فى جميع الأحوال إنقاذ هذه العلاقة . فهيا بنا نلق نظرة على الأخطاء التى قد تحدث فى هذه العلاقة ، ولماذا يكون من الأفضل بالنسبة لك الانفصال عن هذه العلاقة إذا لم تكن سعيداً ولم تنجح معك جميع المحاولات ، ولم يعد أمامك سوى طريق واحد وهو الانفصال ، وما التأثير الذى يمكن أن يتركه الحزن على عقلك .

لماذا تفشل العلاقة ؟ المشكلة المحيرة للزواج الأحادى

يمثل الزواج الأحادى واحدًا من أصعب جوانب الزواج : فهو قرار باقتصار الرجل على وجود زوجة واحدة فقط . والفشل فى الالتزام به قد يؤدى إلى الطلاق ، بالإضافة إلى أنه يعد مصدرًا غير محدود للتعاسة فى الزيجات التى لا تزال مستمرة .

قامت الدكتورة " شيرلى جلاس " الباحثة فى علم النفس بعدد من الدراسات عن موضوع الخيانة الزوجية . حسبما تقول ، فهذه الظاهرة شائعة للغاية في المجتمعات الغربية : حيث أقر خمسة وعشرون بالمائة من الزوجات وأربعة وأربعون بالمائة من الأزواج بالدخول فى علاقات خارج إطار الزواج . ولدىَّ شك فى أن الأرقام أعلى بكثير من ذلك ، فكلما نظرت إلى الزيجات التى تنتهى بالفشل من حولى على طول رحلة حياتى ، أشعر بأننى محقة في ذلك .

فما الذى يحدث ؟ وما الذى يجعل نصف الرجال المتزوجين يلجئون إلى علاقات خارجية ؟ ولماذا تجد النساء أنه من الأسهل لهن . بل ومن الأفضل أن يبقين مخلصات لأزواجهن ؟

لقد لاحظت أن الأشخاص غير المخلصين لزوجاتهم يبررون المعدلات المرتفعة للخيانة الزوجية بالإشارة إلى الطبيعة ، فيقولون : " نحن لم نخلق لنتزوج من امرأة واحدة . فقد وصلت معدلات عمر الإنسان إلى الضعف مع بداية القرن الجديد ، فمن الأيسر أن يظل الإنسان مخلصًا لشخص واحد طوال عشرين سنة على أن يظل مخلصًا له طوال أربعين سنة " . ويستشهدون على صحة ذلك من عالم الحيوان فيقولون : " ليس من الطبيعى أن يظل الإنسان مخلصًا لزوج واحد ، فالحيوانات لا تفعل ذلك " .

لنضع هذه المبررات جانبًا ، هل هناك أى دليل مع ـ أو ضد ـ تفضيل البشر للزواج من شخص واحد ؟

ما الذى يمكن أن نتعلمه من عالم الحيوان ؟

صحيح أننا فى أحيان كثيرة نتحول إلى عالم الحيوان فى محاولة للحصول على معلومات تفسر لنا السبب وراء بعض سلوكيات الإنسان ، فقد قمت بذلك عدة مرات فى هذا الكتاب . ولكن استقراء نتائج عن سلوكيات البشر من عالم الحيوانات لا يعد عملاً مسئولاً ، ففى أحيان كثيرة قد يكون ذلك لا يمت بصلة للموضوع على الإطلاق .

إن الحيوانات لا يمكنها وضع السمفونيات ، أو كتابة الروايات أو إنجاز الأعمال العامة ـ وسيجادل البعض قائلين إن تكوين الأسرة ، مهما كان شكلها ، هو إنجاز ثقافى له نفس الدرجة من الأهمية . ولكن الحيوانات تقوم أحيانا بأشياء مثل التزاوج من صغارها ، أو إلتهامهم ، أو تركها حتى تموت من التعرض للعوامل الجوية القاسية أو الأخطار إذا لم تنمُ بقوة . فهل نقوم بمثل ما تفعل ؟

ولكن الإجابة عن حجة " أن الحيوانات تتزاوج بأكثر من فرد واحد فى نفس الوقت " . بنفس الطريقة التى تساق بها تلك الحجة . يمكننى القول إن : " أحادية التزاوج وجدت لتمنح الأنثى الحماية خلال الفترة الحساسة التى تقوم فيها برعاية صغارها . وفى الكثير من الحالات . يظل الذكر إلى جوارها حتى تنتهى هذه العملية . الفرق أن صغار الحيوانات تكبر لدرجة تسمح لها بالاعتماد على أنفسها أسرع بكثير من الأطفال الصغار . وأحيانا يستغرق ذلك أسابيع محدودة .

مهما كانت المزايا التى ستعود علينا . فقد فقدت هذه الحجة فعاليتها . فكما ذكرت فى السابق . لم تعد النساء بحاجة ماسة إلى الحماية ، وموارد العيش التى يمنحها لهن الرجال . وهناك أحد الأزواج ممن أعرف أخبر زوجته بأنه ليس لديه أية نوايا فى إعطائها نفقة للأطفال قائلا : " إنه نوع من العقاب لانفصالك عنى " . لحسن الحظ إنها تتقاضى راتبًا يعادل خمسة أضعاف ما يكسبه . ووجدت سعادة غامرة فى أنها استطاعت توفير جميع احتياجات أطفالها من غير أن تلجأ للمساعدة من أى شخص . ربما لذلك تغيرت الحاجة الطبيعية لوجود الرجل خلال مرحلة نمو الأبناء .

إذا كان هناك شخص مرتبط بعلاقة خارج نطاق الزواج ، ويبحث عن طريقة مقنعة لتبريرها ، فسيُصب لومه على الجينات . لقد وجد الباحث " هانز هوفمان " الدكتور بجامعة هارفارد أن هناك أحد أجناس السمك تجتمع منهما مجموعة كاملة من الجينات ـ تصل إلى ١٠٠ ـ لجعل بعض أفراد الجنس جذابين بشكل خاص للجنس الآخر . إن هذه الفئة المنتقاة من الأسماك تتصرف تمامًا مثلما يتصرف أكثر الفتيان شعبية بالمدرسة ، حيث تكون ألوانها زاهية ، وتقوم بالتحرش بنظرائها الأدنى منها ، وتغازل الإناث بخشونة . وفى مقابل هذه الفئة هناك فئة أخرى تختلف صفاتها عن تلك الصفات : فهى تمثل الأفراد الجبناء من جنسها ولهذا النوع الأخير غدد تناسلية أصغر ، كما أن الأسماك التى تنتمى إليه تقضى معظم وقتها فى السباحة والأكل مع غيرها ممن يتسمون بالجبن .

ولا تعد هذه الظاهرة قاصرة على الأسماك ، ففي الذباب نجد أن هناك " متجولين " و " قاعدين " . أما الذباب القاعد فيعتاد تناول السكر ويفقد شغفه به في النهاية . وفي المقابل ، فإن الذباب المتجول ، حتى وإن كانت أنوفه تشم رائحة السكر باستمرار ، فإنها تواصل البحث عنه : والناس ينقسمون إلى نوعين " متجولين " أو " قاعدين " . ومن السهل تصور سبب تطوري يبرر سلوك المتجول : فهو دائمًا يشعر بالتميز في الأماكن التي تندر فيها الأشياء الطيبة ، لأنه دائمًا في شوق وفي سعي ، وهذا يجعله ناجحًا في تحديد مكان الإناث وتقصي أثرهن . لكنك قد لا ترغبين في الزواج من شخص كهذا .

هل هناك بعض العزاء في معرفتنا أن المغازلة والوفاء والغيرة قد تكون أيضًا ناتجة عن الجينات مثلها مثل أي شيء آخر ؟ لقد اعتاد الناس أن يقولوا إنه إذا أردت أن تعرف ما ستكون عليه زوجتك ، ينبغي أن تنظر إلى أمها . وقد يكون عليك أن تنظر إلى الحياة الزوجية لوالدي عروسك لتحدد ما إذا كنت ستتزوج متجولة أم قاعدة . أو ثمة شفاء للقلب المتجول ؟ ربما بدلاً من الاستعانة بالاستشارات الزوجية ، قد يبحث الجيل القادم إمكانية معالجة الجينات لإعادة زوج آبق .

ومن العدل أن نقول إن الحيوانات لا تميل إلى التعدد . في الحقيقة ، فإن لحوالي ٥ بالمائة من كل الثدييات سلوكًا يتسم بعدم التعدد ، والاحتفاظ بنفس الشريك طوال مرحلة الحياة . أحد أنواع هذه الثدييات ، الذي أجريت عليه أكثر الدراسات إثارة للعجب فيما يتعلق بعدم تعدد الزوجات مخلوق يطلق عليه فأر المروج . وإذا كانت هذه الحيوانات وسلوكياتها قد بدأت تثير إعجابك ، ينبغي أن تعرف أن فأر المروج هو أحد القوارض ، ويبدو شبيهًا بالجرذان العادية إلى حد كبير جدًا .

إن فئران المروج تميل بشكل كبير جدًا لعدم التعدد ، فهي تعقد روابط اقتران طويلة الأمد ، حتى أثناء فترات عدم الخصوبة وتعيش في حفر جماعية . وبمجرد ارتباطها ، تقوم ذكور فئران المروج بحماية إناثها بشراسة . وهي تشارك أيضًا في نشاط في تربية الصغار واحتضانها والعناية

بها مع الإناث . وربما لهذا السبب . يكون الارتباط بين الوالدين والصغار شديدًا . تبقى الفئران الرضيعة فى الأعشاش لفترة من الوقت بعد فطامها . ويبدو عليها توتر شديد حين يتم فصلها عن أبويها . وحين تموت أنثى أحد ذكور فئران المروج . فإنه غالبًا ما يبقى وحيدًا دون أن يقترن بأخرى .

ما الذى يجعل فأر المروج زوجاً رائعا ؟ . تعزو " سو كارتر " المتخصصة فى المجال العصبى الهرمونى هذا السلوك إلى مزيج من الهرمونات التى يتم إفرازها فى مجرى الدم ـ ويختلف بين الذكور والإناث .

كما تعلم . فإنه هرمون الأوكسيتوسين يعزز الارتباط . وبشكل واضح جدًا بين الأم وطفلها . لكن أيضًا بين الزوجة وزوجها . يفرز البشر هرمون الأوكسيتوسين تمهيدًا لممارسة العلاقة الزوجية الحميمة . ويزيد الإفراز أثناء الفعل الجنسى ذاته ـ وهذا ما يحدث مع إناث فئران المروج أيضًا . إن لدى هذه الإناث طوفاناً من هرمون الارتباط هذا . وذلك مرجعه إلى الطريقة التى تقترن بها تلك الإناث بذكورها الرائعة : فى علاقات حميمة ماراثونية تدوم غالبًا لمدة يومين . وهناك علاقة واضحة جدًا بين الجنس والارتباط فى حالة إناث فئران المروج ، والسبب فى ذلك هو الأوكسيتوسين . وحين يتوقف إفراز الأوكسيتوسين ، لا تنجذب الإناث إلى الذكور ، وحين يتم إعطاء تلك الإناث الأوكسيتوسين من مصدر خارجى ، فإنها ترتبط بذكورها حتى بدون مباشرة جنسية .

يفرز مخ ذكر فئران المروج هرمونًا يسمى فازوبريسين ، وتلتقطه تلك المناطق المرتبطة بالمتعة والإشباع من مخه . يصبح إفراز هذه المادة الكيميائية مرتبطاً برائحة أنثى معينة من فئران المروج اقترن بها الذكر ، لذا فهو يشعر بنفس الشعور بالمتعة فى كل مرة يشم فيها رائحتها . (وكان لزوجى السابق نفس رد الفعل لعطر Ma Griffe الذى كنت أضعه) . هذا هو ما يجعله وفيًا ، فرائحتها طيبة بالنسبة له ، ومختلفة عن الأخريات .

ومثل الأوكسيتوسين ، قد يتم تحفيز إفراز الفازوبريسين أيضًا أثناء ممارسة الجنس . يعلم الباحثون هذا لأن الذكور يغيرون سلوكهم بعد المعاشرة الجنسية . على سبيل المثال ، فإنهم يتصرفون بشراسة شديدة تجاه

الذكور الآخرين بعد معاشرة قريناتهم . بينما لا يفعل العذارى من الذكور ذلك . لذا فإن الفازوبريسين ينتج عنه تحول يؤدى إلى مجموعة كاملة من السلوكيات ، وإحداها عدم تعدد الزوجات .

إن فأر المروج مبهر فى حد ذاته : لكنه يزداد إثارة للاهتمام بمقارنته بجنس قريب منه : وهو فأر مونتين . هذه القوارض متماثلة جنسيًا مع وجود اختلاف طفيف في المخ - واختلاف هائل من ناحية الاقتران نتيجة لذلك . إن ذكور فئران مونتين مستهترين : فهى تميل بشكل كبير إلى الاقتران بأكثر من أنثى ، وتكون غير اجتماعية ولا تلعب أى دور تقريبًا فى تربية الصغار .

فما الفرق بين النوعين إذاً ؟ إن لدى فئران المروج الكثير من مستقبلات فازوبريسين ، بينما يكون لدى فئران مونتين مستقبلات أقل بكثير ، ولا تتسم بنفس الرابطة الإيجابية مع إناثها التى تقترن بها ، لذا فإنها تعاشر أكثر من أنثى . واستعمال الفازوبريسين بشكل مباشر لا يأتى بأية نتيجة فالمهم هو طريقة إعداد المخ . وليس كمية المادة الكيميائية . ولقد تم التوصل إلى هذا الاكتشاف حين قام الدكتور " لارى يونج " بجامعة " إيمورى " بوضع جين مستقبل هرمون الفازوبريسين الخاص بأحد فئران المروج ، والجزء المنظم له في فئران مونتين . وبمجرد أن أصبح لدى فئران مونتين كل من المادة الكيميائية والمستقبلات الخاصة " بالتقاطها " ، رأى الدكتور " يونج " تغيرًا كبيرًا فى سلوكها . فجأة ، مثل أبناء عمومتهم الذين يميلون للاكتفاء بقرينة واحدة ، أصبحت فئران مونتين مرتبطة بأسرها بشكل نموذجى .

لذا ففى المرة القادمة التى يستشهد فيها أحد الأشخاص بالسلوك الحيوانى فيما يتعلق بعدم الاكتفاء بأنثى واحدة ليدعم انحرافه ، يمكنك الاستشهاد بسلوك فئران المروج فيما يتعلق بالوفاء للإناث . وإننى لأجد أنه من المثير للاهتمام بشكل كبير أنه بينما تكون النتائج متماثلة ، فإن توليفة المواد الكيميائية اللازمة لجعل هذه القوارض وفية تختلف بين الجنسين . إننى أفكر في أوبرا " فاجنر " عن " تريستان وإيزولد " وفى ذلك الشراب

الذى جمع بين العاشقين . وما عدت أعتقد أن كلاً منهما كانت لديه نفس العاطفة . بغض النظر عما يقوله " فاجنر " . ومن الواضح أن " إيزولد " قد خدعت " تريستان " وشربت جرعة من الأوكسيتوسين وأعطته هو جرعة من الفازوبرسين .

إن المستقبل مشرق

فى ضوء الاختلافات بين النوعين المختلفين من الفئران ، من السابق لأوانه التوصل إلى أية استنتاجات فيما يتعلق بالسلوك البشرى على أساس سلوك هذه القوارض . لكننا نعلم بالفعل أن الأوكسيتوسين والفازوبريسين يلعبان دورًا رئيسيًا حين يتعاشر البشر أيضًا . كما أن لدينا نفس المستقبلات التى لدى فئران المروج فى عقولنا . حتى وإن كانت لا تعمل بنفس الطريقة بالضبط .

من المتع بحق أن نحاول التنبؤ بما سيجلبه هذا البحث (والمزيد من الأبحاث المماثلة له) للبشر فى المستقبل . يمكننى أن أبدأ مشروعًا كبيرًا لبيع جينات مستقبلات الفازوبرسين والجزء المنظم لها لبعض الأزواج الذين أعرفهم . وربما تكون شركات الأدوية أكثر حكمة ، وتقوم بتصنيع عقاقير تحتوى على الفازوبريسين والأوكسيتوسين ، والتى ستكون بمثابة هدية الزواج المثالية فى عام ٢٠٥٠ ، وذلك حتى نضع أقدام المتزوجين حديثًا على الطريق الصحيح .

ليس للرجال فقط

هذه الأيام تتسم بالأبحاث المثيرة فى عالم الخيانة الزوجية ، فقد حدث تغيير ثورى فى مفهوم الخيانة الزوجية والأطراف الذين يقومون بها .

لقد كانت الخيانة الزوجية لعبة الرجل دائمًا ، على الرغم من أن الباحثين كانت لديهم شكوى منذ أمد بعيد فى أن أعداد النساء اللاتى مارسن

الخيانة الزوجية أعلى من الأعداد المسجلة ؛ لكن كل ما فى الأمر أن الرجال أكثر ميلاً إلى الاعتراف بالخيانة الزوجية . وأيًّا كان السبب . فإن ميزان هذه الأعداد قد بدأ يتغير . ومرة أخرى ، فإن الأدلة تظهر أن الرجال والنساء قد أصبحوا على قدم المساواة .

بالإضافة إلى ذلك ، يبدو أن الأسباب التى تدفع الرجال إلى الخيانة الزوجية قد تغيرت . قامت الدكتورة " جلاس " بإجراء استفتاء فى عام ١٩٨٠ ، ووجدت غالبية الرجال الذين يقدمون على الخيانة الزوجية إنما يجرون وراء نزوة جنسية عابرة ، بكل بساطة ووضوح (وقد أطلقت على هذا النوع من العلاقات " الخالية من الارتباط ") . فى هذه الأيام يبدو أن عدد الرجال الذين يريدون الارتباط ، أى يريدون تكوين علاقات عاطفية - حتى مع عشيقاتهم - فى ازدياد . وقد ينعكس ثبات هذا التغير على معدلات الطلاق ، حيث أصبحت أعلى مما كانت . إن الأمر هنا لا يتعلق برجل يبحث عن علاقة جنسية عابرة ، بل رجل يدخل فى علاقة جادة . مثل تلك العلاقات تستهلك المزيد من الوقت وتتطلب المزيد من الالتزام ، ويصعب إنهاؤها - أى بعبارة أخرى تنتهى بالزواج .

ولأن حاجة النساء للرجال فيما يتعلق بالأمان المالى والاجتماعى أصبحت أقل ، فمن الممكن أن يكون الرجال لديهم الحافز للتمسك بالنساء اللاتى يحبونهن بشكل أكثر إخلاصًا وإصرارًا عن ذى قبل . وسيكون من المذهل بحق أن نرى ما إذا كانت عقولهم أغنى بالفازوبريسين من أجدادهم الذين كانوا أقل ثراء - على الرغم من الجينات .

هل الارتباط بأكثر من أنثى سيئ إلى هذا الحد ؟

إليكم رأيًا مثيرًا للجدل ، رأيًا لا يقوم على العلم لكن على ملاحظتى للعلاقات الإنسانية عن كثب على مدى ٣٠ عامًا من الممارسة الطبية الخاصة : أحيانًا لا يكون الارتباط بأنثى واحدة هو الأمر الذى يؤدى إلى

انهيار الزواج . إننى أعرف عددًا من العلاقات أدى فيها وجود امرأة أخرى فى حياة الزوج : بالفعل إلى تدعيم الزواج وتقويمه ، بدلاً من النيل منه .

فى معظم الحالات يخرج الزوج من إطار الزواج للبحث عن شىء ينقصه مع زوجته . وفى معظم الأحوال تكون الزوجة على علم بوجود امرأة أخرى فى حياة زوجها . ولكن طالما إنه يكتم هذا السر . ولا يتحدث عن الأمر أمامها فإنه لا يكون هناك مشاكل وتغض الزوجة الطرف عما يحدث لعلمها بتقصيرها فى أحد جوانب العلاقة .

إن العلاقة التى لا تكون فى إطار الزواج لا تكون جنسية دائمًا أو بشكل حصرى . على سبيل المثال . أعرف رجلا يرتبط . مالياً وعاطفيًا . بزوجة مريضة . ولأنه يشعر أنه ليس بوسعه أن ينصرف عنها (وفى الحقيقة ، فهو لا يريد ذلك) . لذا يجد لديه صديقة يفضي لها بما يشعر من هموم ويتآنس بها . والتى قد تساعده فى حل المشكلات . إن وجدت . بينه وبين زوجته .

وبالتأكيد فإن هذا الخيار ليس متاحًا لكل الناس . لكننى أعتقد بوجوده بشكل أكبر مما نظنه جميعًا . وقد يكون فى هذا حل للأزواج الذين يمكنهم أن يجدوا العزاء والمتعة فى علاقتهم الرئيسية إذا تمت تلبية حاجاتهم الأخرى : مثل النصح وكتم الأسرار ، فى علاقة ثانوية . إلا أن الخطورة تكمن . بالطبع . فى إحداث التوازن ، وهو أمر ليس بالسهل ؛ والمخ . كما رأينا . يدمن العلاقة مع شريك يزودنا بالإشباع العاطفى ، وآجلاً أو عاجلاً سوف يحتاج إلى البقاء مع هذا الشريك الذى يزوده بهذا الإشباع ، وبهذا يختل توازن العلاقات .

إن الأمر وما فيه هو أن تكون قانعًا بما لديك ؛ وأنا لا أستطيع أن أذكر الكثير من العلاقات التى يمكن اعتبارها كاملة من كل الجوانب .

تحذير : العلاقة الزوجية السيئة قد تؤثر سلبًا على صحتك

حين تسوء العلاقة الزوجية ، قد يكون من الأفضل الرحيل بدلاً من البقاء . إن نوع العلاقة الزوجية التي نعيشها له أهميته ، ليس فقط لسلامتنا العاطفية ، ولكن لسلامتنا البدنية أيضًا - خصوصًا بالنسبة للنساء .

إن المتزوجين أفضل صحة ، إجمالاً . إلا أن مجرد الزواج ليس كافيًا بالضرورة . حيث إن جودة العلاقة الزوجية تكون مهمة . لقد توصل باحث كندى إلى أن من يعانون من ارتفاع ضغط الدم يمكنهم من خلال العلاقات الزوجية السليمة خفض ضغط الدم لديهم بمشاركة أزواجهم فى أحد الأنشطة . فى المقابل ، فإن ارتفاع ضغط الدم فى العلاقات السيئة قد ازداد حين كان الشخص المصاب برفقة الزوجة .

ولكن النساء بشكل خاص معرضات للمشاكل فى علاقاتهن : فلقد أوضحت الدكتورة " جانيت كايكولت جليزر " أن النساء المتزوجات حديثًا ، واللاتى تتعرضن لقدر كبير من المعاناة فى المنزل تئن أجهزتهن المناعية تحت وطأة هذه المعاناة ، وتتعرضن للمرض بشكل أكبر ممن تعشن علاقات جيدة ، ولقد كشفت دراسة سويدية تم نشرها فى دورية الجمعية الطبية الأمريكية أن المريضات اللاتى تعانين من مشاكل فى القلب ومن الضغط فى حياتهن الزوجية كن أكثر عرضة بنسبة ثلاثمائة بالمائة - ثلاثة أضعاف - للأزمات القلبية من النساء اللاتى تعشن زيجات سعيدة .

اعرف متى تستسلم

من بين كل ١٠٠٠ زيجة فى المملكة المتحدة تنتهى ١٣ زيجة بالطلاق ، ويبدو أن هذا المعدل قابل للزيادة إذا استمرت الموجة التى بدأت فى عام ١٩٩٦ . فى الولايات المتحدة ، يتم الاستشهاد بإحصائية انتهاء زيجة من

بين كل زيجتين تنتهى بالطلاق كمثال على الحالة البائسة التى وصل لها هذا الرباط المقدس . وبكل صراحة . فإننى لست متأكدة . قد يبدو أن البحث المذكور أعلاه يوحى بأن الاستمرار فى زواج غير سعيد أمر سيئ بالنسبة لنا ـ ليس على المستوى النفسى ببساطة . ولكن على المستوى البدنى أيضًا . أعتقد أنه من المهم لكلا الطرفين القيام بما يمكنهم القيام به لإنجاح العلاقة . لكننى أعتقد أيضًا أن هناك فائدة ما فى معرفة الوقت الذى يكون قد تم فيه استنزاف كل الوسائل . وأصبح لا بديل عن الفراق . وكما تقول الأغنية " اعرف متى تبتعد ، واعرف متى تجرى " .

لقد قضى أحد مرضاى العشرين سنة الماضية فى أسوأ علاقة زوجية كان من سوء حظى أنى كنت شاهدة عليها . لقد كان هذا المريض رجلاً لطيفًا شديد الذكاء . وله اهتمامات متنوعة ـ ولا يشبع أيًا منها نظرًا لوقوعه فى شرك هذه العلاقة الفظيعة . وكانت زوجته مصابة باكتئاب شديد (إننى أخمن أنها رفضت الذهاب للطبيب . فضلاً عن العلاج) ، وهى تعامله وتعامل أطفالها بشكل جارح وسيئ . والآن ، أنا لا أقدم له أى نصيحة إلا إذا طلب منى ذلك ، وأنا أدرك أنه ليس بوسعى أن أعرف كل ما يجرى بينهما ، لكن أعتقد أنه يجب أن يأخذ الأطفال ويرحل . إن كل يوم يعيشه معها يزيد من الضرر الواقع عليه على الأطفال .

بالطبع ، فلابد أن هناك شيئًا ما فى العلاقة يجلب له الرضا وإلا لرحل . (فى هذه الحالة ، فإننى كنت سأطلب منه بإصرار أن يتعرف على الشيء الذى يحصل عليه من هذه العلاقة المسمومة ، ويبحث عن طريق أقل تدميرًا للحصول عليه من شخص آخر .) لكننى أشك فى أن جموده هذا يرجع إلى خوفه من أن يكون وحيدًا ـ وهو أمر تعتبر النساء أكثر عرضة له من الرجال (ويتأتى تفصيل ذلك فيما بعد) .

إن العلاقة المسمومة ليست السبب الوحيد فى أن يهجر المرء زوجه . أحيانًا ، عندما يتقدم بنا العمر ، قد يظهر بيننا وبين شركاء حياتنا عدم توافق ، إن المراحل المختلفة من الحياة تفرض علينا متطلبات مختلفة ، وبالتالى صفات مختلفة نبحث عنها فى شريك الحياة . فإذا كنت محظوظة ،

سوف تستمعين بمرحلة تقاعد رائعة مليئة بالرحلات والمغامرات مع زوجك الذى كان فى مرحلة سابقة يعينك على تربية أطفالك ، ويؤجل مثل تلك الأنشطة . وهو بذلك يشبع احتياجك للراحة والاستمتاع بالحياة بعد التقاعد وزواج الأبناء . ولكن ماذا لو لم يكن كذلك ؟

إننى أعرف نساءً كثيرات جدًا يقمن باختيارات غير حكيمة لا لشيء إلا لأنهن يخشين " العنوسة " . وأعرف نساءً كثيرات جدًا يواصلن حياة زوجية غير سعيدة ولا تنطوى على الحب ، لا لشيء إلا لأنهن يخشين أن يصبحن وحيدات . لقد قضيت بعض فترات حياتى متزوجة ، وقضيت بعضها وحيدة ، ويمكننى أن أسجل هنا على أساس التجربة العملية أنه على الرغم من أن الوحدة لا تكون دائمًا سهلة بالنسبة للمرأة ، إلا أنها قد تكون ممتعة فى أوقات كثيرة . لكن الفيصل هو أن تحرص على عدم الاستغناء عن الأشياء التى تجعل الحياة جديرة بأن تعشها : التجارب المشتركة وصحبة الآخرين .

إننى أحرص على رؤية أطفالى وأصدقائى فى الغالب ، لأتحدث معهم لفترات طويلة وأحتضنهم . إن لدى الكثير من الأصدقاء الذين يمنحونى متنفسًا فيما يتعلق بالمشاعر الحانية ، والحصول عليها من الآخرين ، وليس بالضرورة أن تكون من جانب رجل . ومن المهم جدًا بالنسبة لى ألا تمنعنى وحدتى من فعل ما أحب فعله . على سبيل المثال ، فإننى أقيم العديد من حفلات العشاء ، حتى وإن لم يكن هناك رجل يستضيف الناس معى ، وأدعو أكثر من أعرفهم إثارة للاهتمام ـ بما فى ذلك الرجال البارزون الذين أود معرفتهم بشكل أفضل .

إن أكثر النساء غير المتزوجات اللاتى عرفتهن سعادة هن اللاتى تستطعن شق طريقهن فى هذا العالم الذى يبدو غالبًا وكأنه للمتزوجين فقط . على سبيل المثال ، فإننى أعشق الأكل فى المطاعم ، لكننى أجد ذلك غير مريح حين أكون وحدى . ولقد بذلت بعض الجهد فى التعرف على بعض المطاعم المحلية ، وذلك حتى أكون مستريحة هناك سواء كنت مع شخص آخر أو وحدى . فى الحقيقة ، فإننى على يقين بأن الخدمة التى أتلقاها تكون أفضل

حين أكون وحدى . فالنُّدُل يعرفونني بشكل يجعلني أحيانًا أتمنى ألا أكون معروفة . وأن يتوقفوا عن التحدث معى عن حياتهم الشخصية ! (وهناك محللة نفسية أعرفها تذهب إلى نفس هذه المطاعم بالقرب من مكتبها منذ سنوات . وهى تجلس وحدها وتتناول طعامها وتقرأ الجريدة وتعطى بقشيشًا جيدًا . وأنا أُسَر دائمًا حين ألقاها فى الغداء ؛ حيث تظهر أمامها غالبًا وبشكل سحرى كمية كبيرة من المرطبات بمجرد جلوسنا) .

قرار الرحيل

" فيرونيكا " ، وهى صديقتى وإحدى مريضاتى ، تفكر فى ترك زوجها الذى يتسم باضطراب فى علاقته مع النقود . لكنها تمر بوقت فظيع فى محاولتها لتقرير ما إذا كان الطلاق هو ما يجب فعله . ولقد أعطيتها تمرين مذكرة " ليجاتو " الذى سأشرككم فيه الآن .

استخدم مذكرة . وصِفْ فى أعلى الصفحة مشكلتك بوضوح ودقة قدر استطاعتك . فى حالة " فيرونيكا " ، فإن المشكلة الرئيسية هى عدم تحمل زوجها " دان " للمسئولية ماليًا .

فى الجانب الأيمن من الصفحة ضع قائمة بكل النقاط الإيجابية التى تحملها العلاقة لك . إن حياة " فيرونيكا " و " دان " الجنسية رائعة ، وهو دائمًا ما يأخذ جانبها فى النزاعات التى تكون خارج حياتهما الزوجية . وهو أب رائع وحنون مهتم بأولادهما ، كما أنه يستيقظ فى السادسة صباحًا فى العطلات للإشراف على تدريبهم فى كرة القدم .

على الجانب الأيسر ، اكتب النقاط السلبية . إن " دان " يترك الفواتير تتراكم حتى يمر موعد سدادها بشكل مخيف على نحو يهدد أمان الأسرة المالى . ولقد تم قطع خطوط هواتفهم ، وقطع تيار المياه الساخنة عنهم مرتين فى السنة الماضية . كما هددت شركة الرهونات بالحجز على منزلهم - وكانت هذه القشة التى قصمت ظهر البعير . إن المشكلة ليست مالية ؛ فـ " فيرونيكا " تعتقد أن لديهم دخلا يغطى نفقاتهم (رغم أن " دان "

يعرض خدماته كمستشار بشكل روتيني على نحو أقل مما ينبغي عليه فعله) . إلا أن " دان " كتوم فيما يتعلق بحالة الأسرة المالية . وكان دائمًا ما يرفض أن يفكر في أن تتولى " فيرونيكا " هذه المسئوليات . وهناك نقطة سلبية أخرى بالنسبة لـ " فيرونيكا " : وهي أن " دان " مدخن شره . ويلوث البيت بعادته هذه .

وبعد انتهاء القائمتين ، تكون الخطوة التالية هي الموازنة بينهما : هل ترجح كفة النقاط الإيجابية ؟ ما هي النقطة السلبية غير المحتملة على الإطلاق ولا يمكنك تحملها بعد الآن ، إن وجدت ؟

إن تدخين " دان " لا يضر صحته هو فقط ، بل صحة كل شخص يتعرض لعادته هذه ، لكن هذا ليس أمرًا بالغًا بالنسبة لـ " فيرونيكا " . لقد كانت على استعداد للتفاوض في بعض التعديلات على إدمانه هذا حتى يمكن احتماله : عدم التدخين في غرفة النوم ، على سبيل المثال . وقصر التدخين على حجرة المكتب الصغيرة التي يجلس بها لإنهاء عمله في المساء بالمنزل .

على الجانب الآخر ، فإن احتمال فقدانها لمنزلها كان أمرًا غير مقبول لـ " فيرونيكا " . لقد جعل هذا الأمر كل النقاط الإيجابية أمورًا لا أهمية لها . ولقد كان إجراء هذا التقييم ضروريًا لمواجهة المشاكل التي كانت تدمر زواجهما .

الخطوة التالية في تمرين المذكرة تتمثل في وضع الخطوط العامة لحل المشاكل التي صارت غير محتملة . كانت " فيرونيكا " تريد أن يكون لها لقاء أسبوعي مع زوجها ومستشار مالي فيما يتعلق بموقفهم المالي حتى تصبح على دراية كاملة بكل جوانب مواردهم ونفقاتهم . وبمجرد تنفيذ هذا ، كانت " فيرونيكا " تريد أن تتحمل مسئولية إدارة ميزانية الأسرة بالكامل .

لكن قبل أن تقوم بمواجهة مع " دان " ، فإن " فيرونيكا " تحتاج إلى أن يكون لديها خطة عمل تحسبًا لعدد من النتائج المختلفة ، على سبيل المثال ، ماذا ستفعل إذا رفض " دان " اقتراحها ؟ وبعد قدر كبير من التفكير ، قررت " فيرونيكا " أنه إذا رفض ، فإنها ستكون مستعدة لتركه . ولم يكن ذلك مجرد تهديد ؛ لقد فكرت بالفعل في هذا الأمر . لقد أخبرتني أن

بمقدورها هى والأطفال الإقامة لدى والديها حتى يجدوا مكانًا مستقلاً ، وأن شقيقها سيقرضها بعض المال لمساعدتهم على تجاوز الأمر . ولقد أخبرتها بأن هذه خطة مبهمة جدًا وطلبت منها أن تكتب وصفا تفصيليًا لكيفية تفاوضها بشأن الانفصال عن " دان " : عن طلباتها للتسوية . والمحامى الذى ستعتمد عليه والنقود التى ستحتاج إليها على المدى القصير من شقيقها . وأين ستعيش هى والأطفال (أو " دان ") بعد الخروج من البيت المشترك .

هذه الخطوة - أى البحث عن خطة مفصلة إذا لم يفلح التفاوض - تعتبر جزءًا ضروريًا من العملية . إن هذه الخطوة غالبًا ما تقود الطرف الذى يرغب فى الانفصال إلى معرفة أنه ليس مستعداً عاطفيًا أو ماليًا بشكل فعلى للانفصال عن شريك حياتك . لذا يقرر العيش فى ظل العلاقة بشكلها القائم . ومن الجيد معرفة هذا قبل أن تعطى الإنذار الأخير ! لكن إن كنت تشعر أن المشاكل غير محتملة . فإن معرفتك لكيفية رحيلك بالضبط تعد أمرًا مفيدًا جدًا فى التفاوض . بادئ ذى بدء ، فإن شريك الحياة سيشعر بقدر من التصميم قد لا يكون موجودًا بخلاف ذلك ؛ كما أن الطرف الذى له مطالب سوف يعرف أنه سوف يواصل حياته بشكل طبيعى إذا لم يوافق الطرف الآخر على العرض ، أو تعديل مقبول له .

الخطوة التالية بالنسبة لـ " فيرونيكا " هى أن تستعد لحوار مع زوجها تحدد فيه بوضوح مشاكلها ، وتخبره بالحد الأدنى من طلباتها من أجل الاستمرار فى العلاقة . فإذا وافق على شروطها . لكنه لم يحافظ على الالتزام بشروط الاتفاق ، يجب أن تتحدث معه مرة أخرى وتعلمه بأن هذه هى المرة الأخيرة التى ستفعل فيها ذلك . إذا فشلت المحاولة الثانية ، ولم تجد محاولتها لطلب تحمل المسئولية المالية للأسرة فإنها سوف تطمئن لأنها وضعت خطة عملية يمكن من خلالها أن تنفصل عن " دان " ، وتواصل الحياة بمفردها - على الرغم من صعوبة ذلك .

إذن فماذا حدث مع " فيرونكيا " و " دان " ؟ نهاية سعيدة حقيقية ، حقيقى إنها ليست مثالية ، إلا أن " دان " قد وفى بمتطلبات " فيرونيكا " ، وأصبح زواجهما على أرض صلبة بشكل أكبر من ذى قبل . ولم يتم التوصل

إلى هذا القرار بدون بعض الصعوبات ، لكن " فيرونيكا " استخدمت بذكاء كل الموارد المتاحة أمامها . على سبيل المثال ، حين تأخر " دان " في تقديم كشف حساب لها بأصولهم . استأجرت " فيرونيكا " محاسبًا " لمراجعتها " . في أحد أيام السبت . استطاع أحد المتخصصين أن يخبرهم بالضبط بما لديهم من نقود وفي أي حسابات ، وبما عليهم وما لهم . وقد أعطاهم أيضًا بعض النصائح للتعامل مع الضرائب . وكما ظنت " فيرونيكا " ، فإن المشكلة كانت في عدم التخطيط ، ولم تكن في قلة الموارد المالية ، ولقد قام " دان " بعمل فحص بالأشعة السينية على رئتيه وكانت النتيجة سيئة فأعطاه ذلك الحافز للتوقف عن التدخين (على الرغم من أن التجمد في المرآب قد جعل التدخين أقل إغراء) . الآن يداوم الزوجان على الذهاب إلى أحد المتخصصين معًا لمعرفة السبب الذى كان سيؤدى إلى انهيار زواجهما قبل أن يتعاونا معًا في إنقاذه .

إن من دواعي سروري أن أسجل هنا أن زواج " دان " و " فيرونيكا " قد نجح ، لكنني سعيدة بنفس القدر لأنني استطعت أن أعطي " فيرونيكا " الأدوات التي تمكنها من تحديد ما إذا كان يجب عليها الاستمرار في الزواج أم لا .

المخ الحزين

إن نهاية علاقة رومانسية أمر محزن بالفعل ، وأذكر أنني كنت أشعر بالجنون حين كنت أتخيل الرجل القاسي الذى قد يحطم قلب ابنتي يومًا ما . في ذلك الوقت ، كان زوجي يُسَرِّى عني بأن يذكرني بأن عمرها لا يزيد على ٥ أيام وأنها لازالت آمنة ـ على الأقل ـ لبعض الوقت .

إن انكسار القلب يُشعِر المرء بأن قلبه ينكسر بالفعل ، أليس كذلك ؟ إنه شبيه بقيام أحد الأشخاص بلكمك في معدتك وهو يخبرك ، وقد طرحك أرضًا ، أنك لن تساوى شيئًا بعد الآن . وبينما يكون المرء غارقًا في الأحزان المصاحبة لنهاية علاقة ما يكون من المستحيل أن يتصور أنه سيستمر في

حياته كسابق عهدها . وليس واضحًا سبب كل هذا الألم المرتبط بهذا الأمر ، لكن تقول إحدى النظريات . لعالمة الإنسانيات الرائعة " هيلين فيشر " ، إن إنهاء علاقة رومانسية ينتج عنه نفس مشاعر الوحشة والرعب التى كنا نشعر بها متى تم فصلنا عن أمهاتنا فى سن صغيرة جدًا .

ربما يكون الباحثون قد وجدوا إجابة أخرى . من الصعب دراسة الحزن ؛ فكما هو الحال ، فإن الزمن كفيل بمداواة الجراح . ويعد هذا طيبًا للشخص المجروح ، لكنه سيئ للباحثين الذين يحتاجون إلى العثور على أشخاص لإجراء أبحاثهم عليهم وهم فى حالة الشعور بالحزن . لكن الأبحاث التى أجريت توضح أن الأمر لا يكون كله فى عقولنا . إننا حين نشعر بالحزن ، يحدث تغير حقيقى فيما يسميه الأطباء " الوظائف غير النشطة " . لقد درس الباحثون مخ ثمانى نساء توفى بعض أقاربهن ، وطلب من هؤلاء النساء النظر إلى صور للأشخاص المتوفين وصور لأحد الغرباء مع كلمات إما مرتبطة بالمتوفين أو " محايدة " . ولقد اشتركت ثلاث مناطق من المخ فى ردود أفعال النساء ، كان بعضها له دور فى معالجة الصورة والتعرف عليها باعتبارها خاصة بالشخص الغريب أو بالشخص المتوفى ؛ ولقد احتاجت النساء إلى مناطق أخرى لتفسير الكلمات ، بينما عملت مناطق أخرى أيضًا على استدعاء الذكريات المرتبطة بالشخص المتوفى .

والأكثر إثارة للدهشة ما كان يتمثل فى الدلائل على أن أجزاء المخ التى كانت مرتبطة بتنظيم عمل الجهاز العصبى التلقائى ـ وهو الذى يتحكم فى أشياء منها النشاط المعدى المعوى ومعدل التنفس وضغط الدم وضربات القلب ، قد تم تنشيطها . ويبدو أن المخ يرسل بإشارة بالفعل إلى بقية الجسم بأن شيئًا مؤلمًا قد حدث . ويفسر هذا ردود الفعل البدنية التى تحدث فى حالة الحزن ـ مثل فقدان الشهية أو زيادتها على سبيل المثال . وفى بعض النساء ، تتوقف الدورة الشهرية .

ويبدو أن الانفعالات الناشئة عن انتهاء أى علاقة عاطفية يمكن بالفعل أن تحدث تغييرات فى المخ . لقد كان الدكتور عارف نجيب ، وهو باحث ألمانى ، يبحث عن العلاقة بين الحزن العادى والاكتئاب ، وطلب من النساء

اللاتى كن يشعرن بالحزن لانتهاء زيجاتهن النظر إلى صورة الزوج السابق ، والتفكير فى أفكار محزنة تتعلق بانتهاء العلاقة . ووجد أن عقول النساء أظهرت نشاطًا متماثلاً بشدة - وأن هذا النشاط يختلف عن النشاط الذى رآه حين طلب من هؤلاء النسوة النظر إلى شخص كن يعرفنه لنفس الفترة من الزمن .

وكما هو متوقع ، كان هناك المزيد من النشاط فى أجزاء المخ التى تتحكم فى مشاعر الحزن . لكن كان هناك أيضًا نشاط أقل فى لوزة المخيخ . وهى المنطقة التى تتحكم فى العاطفة والتحفيز من المخ . إن هذا شبيه جدًا لما يحدث فى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات مرتبطة بالقلق . أو ما نراه حين ننظر إلى مخ شخص يعانى من اضطراب ما بعد التعرض للصدمات . وكلما زاد الحزن الذى كانت تشعر به المرأة . قل النشاط الذى رآه الباحثون .

بصفة عامة . من الجيد ألا يتم اتخاذ قرارات مصيرية بعد صدمة كبيرة ، وأعتقد أن بوسعنا أن نقول بأن انتهاء علاقة ما بشكل ما يكفى من الصدمة التى ينطبق عليها هذا القول . ويوحى بحث الدكتور " نجيب " أن أجزاء من عقولنا تتعطل حين نحزن - وهو وضع ليس مثاليًا بالمرة لاتخاذ قرار مصيرى بالتغيير .

إذن فكيف يمكن التغلب على مشاعر الوحشة والأسى والضياع التى تعقب انتهاء إحدى العلاقات المهمة والمحورية - أو أى الخسائر التى توجد حتى فى أكثر العلاقات سعادة ؟

حاول الحصول على قدر وافر من النوم .. إن اضطراب النوم ليلة واحدة يمكن أن يؤدى إلى رفع مستوى هرمونات التوتر .

لا تتخرط فى عادات تؤذيك . على سبيل المثال لا تبدأ فى التدخين ، أو إدمان أى مادة مهدئة . (حين سألت إحدى مريضاتى عن كيفية معايشتها للقرار الفظيع بوضع ابنها المعاق ذهنيًا فى إحدى المصحات ، قالت إنها وجدت أن الدخول فى الفراش بعد تناول قرص منوم

يساعدها كثيرًا . وغنى عن القول إننا تبادلنا حواراً طويلا عن الخيارات الأخرى الأفضل للصحة) . لا تستخدم الأقراص المنومة . أو غير ذلك من العقاقير لمدة أطول مما ينصح به الطبيب ؛ وإذا كنت لاتزال تعانى من مشاكل بعد عدة أسابيع . ابحث عن متخصص يمكنك الحديث معه .

تجنب العزلة . حتى وإن كنت تميل إلى الابتعاد عن الآخرين . تحدث إلى أصدقائك . ربما لا تكون فى حالتك المعتادة . لكن هذا الوقت ليس مناسبًا للقلق بشأن كونك عبئًا على الآخرين . احرص على أن تنال الكثير من الحنان أيضًا . إن النساء اللاتى كان يجرى علاج أزواجهن من السرطان وُجِدَ أن جهاز المناعة لديهن أقوى حين كن يتلقين دعماً اجتماعيًا .

لا تخضع لجراحة اختيارية . إن الشفاء يستغرق وقتًا أطول تحت وطأة الحزن حتى بالنسبة للعمليات الصغيرة .

ربما الأكثر أهمية . قم بتأجيل القرارات المصيرية فى حياتك . فى الفترة التى تلى الخسارة مباشرة . يزيد إفراز الدوبامين فى المخ للمساعدة فى المحافظة على ارتفاع معنوياتنا فى مواجهة الكوارث . إن هذا يعد مفيدًا . لكنه قد يعطينا شعورًا خاطئًا بالصفاء . وهذا هو السبب فى أن أهل المتوفى يتسمون بالتماسك فور حدوث الوفاة.مرورًا بمرحلة الدفن . لكنهم ينغمسون فى الحزن والحداد بعد الدفن . أو بعد إنهاء إجراءات الطلاق إذا كانت الصدمة جراء انفصال زوجين . تقوم الغدة الكظرية بعد ذلك " بتشغيل " الغدة النخامية ، وهى العضو الذى يمثل مصنع كل الهرمونات التى نحتاجها للنجاة من أحد التهديدات . وتزيد الهرمونات المحفزة مثل الإبينفرين ، وكذلك يزيد الكورتيزول ، وهو ما قد يكون ضارًا بشكل خاص إذا استمر الحزن لمدة طويلة جدًا . لقد باعت إحدى مريضاتى بيتها والأرض التى كان يقوم عليها مقابل جزء ضئيل من قيمته بعد موت زوجها مباشرة . لقد كان ذلك قرارًا خاطئًا ، عاطفيًا وماليًا ، وقد ندمت على ذلك مر الندم .

بعد الصدمة ، ينبغى أن نكون قد استعدنا توازننا ، على الرغم من بقاء الذكرى ، وعلى الرغم من أنه هناك بعض الحزن لا يمكننا الفكاك منه

حقيقة ، إلا أن الألم المضنى والفوضى التى تعترض طريق حياتنا ستتلاشى بمرور الوقت . فإن لم تتلاش ، أو إذا ساءت الأمور ، فاطلب العون من طبيبك ، فقد يكون الوقت قد حان للقيام بالغوص فى أغوار النفس على يد أحد المختصين ، والحصول على علاج للقضاء على حالة الحزن التى نمر بها .

إن قرار إنهاء علاقة طويلة ، حتى حين يكون إنهاؤها هو القرار الصحيح بشكل واضح ـ من الممكن أن يكون صعبًا جدًا . لقد فكرت ذات مرة ، وأنا أنظر إلى ابنتى ذات الخمسة الأيام ، أننى قد أفعل أى شيء لأجنبها الألم الناتج عن إنهاء إحدى العلاقات . والآن ، وقد ازدادت حكمة (عانت من الفشل فى الكثير من العلاقات ـ علاقاتها هى وعلاقاتى أنا أيضًا) أدركت أن فعل هذا يكون بمثابة تجريدها من إحدى تجارب الحياة ـ وهى تجربة حلوة ومريرة فى نفس الوقت ، لكنها مع ذلك تجربة ثرية .

لقد كانت تربية الأبناء إحدى أكثر تجارب الحياة ثراءً وتحقيقًا لذاتى ، وبما يكون الأمر هكذا بالنسبة لكم أنتم أيضًا . فى الفصل التالى ، سنكتشف هذه المغامرة الرائعة معًا .

٦

من هذا ؟

الصورة المتغيرة للأبوة

سألت إحدى مريضاتى ـ والتى تدعى " لوسى " : " كيف حال صغيرتك الجميلة ؟ " فابتسمت وقالت : " إنها رائعة ـ فنحن مغرمون بها ومفتونون بحبها " .

أدهشنى كثيراً اختيارها للألفاظ . فكثيراً ما يُعيب علينا الشعراء استخدامنا لكلمة " الحب " للتعبير عن حالات مختلفة من العواطف الإنسانية . وكان تساؤلهم كيف نستخدم نفس الكلمة لكى نصف المشاعر التى نحملها تجاه شخص نحبه أو وصف العواطف الجياشة التى نحس بها عندما ننظر إلى وجه طفلنا وهو نائم ؟

ولكن كما تعرف " لوسى " فإنه قد يوجد تشابه كبير بين العاطفتين فى بعض الأحيان . وهناك بحث جديد يوضح لنا أن الذى يحدث للمخ عندما نتعرض لهاتين العاطفتين متشابه إلى حد كبير .

ربما لاتزال تذكر الدراسة التى أجراها كل من " بارتيلز " و " زيكى " التى ورد ذكرها فى الفصل الثانى ، عندما طلب الباحثان من أفراد التجربة الذين يعيشون تجربة عاطفية جديدة النظر إلى صور أحبائهم

حتى يتمكن المحللون من تسجيل نشاط المخ . وقد حول الباحثان استفسارهما إلى الحب الأبوى . فى دراسة مماثلة . وفى هذه المرة ، طلبا من اثنتين وعشرين أماً النظر إلى صور أطفالهن وقاما فى الوقت نفسه بتسجيل نشاط المخ . وقاما بمقارنة نتائج نشاط المخ مع نتائج أخرى عندما نظرت الأمهات إلى صور أطفال آخرين يعرفونهن منذ فترة تقارب أعمار أطفالهن . بالإضافة إلى صور أزواجهن وأصدقائهن القربين وبعض المعارف .

فما توصل إليه كل من " بارتيلز " و " زيكى " هو أن هناك بعض جوانب التشابه الحقيقية فى نشاط المخ عندما ننظر إلى صور أحبائنا . وعند النظر إلى صور أطفالنا . فالقشرة المخية الجبهية الدائرية الشكل . وهى جزء المخ الذى يقع فوق العينين مباشرة ، تنشط عندما تنظر الأمهات إلى صور أطفالهن حديثى الولادة ـ حتى إن كان ذلك فى النظر إلى صورهم . وكثيراً ما يُعرف هذا الجزء من المخ على أنه " المخ العاطفى " . وهو المسئول أيضا عن استدعاء اللمسات المحببة . أو الرائحة المحببة " . وأيضا الرائحة غير المحببة وجاذبية الوجه . (وترتبط الاضطرابات التى تقع لهذا الجزء من المخ باكتئاب ما بعد الولادة . والتلف الذى قد يصيب المخ العاطفى من الممكن أن يؤثر على الارتباط الطبيعى الذى يتولد بين الأم والوليد) .

وربما يكون الأهم من كل ذلك هو تأثر مراكز الإحساس بالمتعة عند النظر إلى صور خاصة بأطفالنا ، أو أشخاص تربطنا بهم علاقة عاطفية . فمشاعر الحب سواء كانت لشريك الحياة أو لصغير عمره أربعة أعوام لها تأثير رائع . وفى الواقع فإن كلتا العاطفتين تثير نفس مراكز الشعور بالمتعة التى تضىء عندما نتذوق قطعة من الشوكولاتة أو نحصل على مكافأة مالية كبيرة من العمل . وهذا يفسر لنا كيف يصعب على الأشخاص المدمنين للكوكايين التخلص منه .

وهناك تشابه آخر بين هذين النوعين المختلفين للحب . فإذا كنت لاتزال تذكر هذا الجزء من المخ " الذى يتوقف عن العمل " عندما تنظر إلى شخص تحبه : أداة التقييم الاجتماعى ، التى إن حدث عكس ذلك ستجعلنا نلاحظ أن بنطال هذا الشخص قصير جداً ، وأنه يمضغ الطعام بصوت مسموع .

بعبارة أخرى . لن تسمح لنا عقولنا بإصدار أحكام من شأنها أن تهدد هذا الحب.

نفس الشيء يحدث عندما ننظر لأطفالنا . وهذا يفسر لنا بكل تأكيد هذا النوع من ضعف البصر الذى يصيب الوالدين فيجعلهما ينظران إلى طفلهما الوليد ذى البشرة الحمراء والكثيرة التجاعيد على أنه أجمل طفل فى المدينة . أو ينظران لرضيعهما على أنه أكثر الأطفال تميزاً . أو لابنتهما المراهقة على أنها أكثر الفتيات جاذبية وجمالاً . (بعض الأشخاص يصابون بهذا الابتلاء أكثر من غيرهم : كنت قد تقابلت أخيراً مع ابنة لزوجين بعد ما سمعت من أبويها لسنوات عديدة وصفاً مبالغاً فيه عن جمالها غير العادى وذكائها وشخصيتها الساحرة . واكتشفت أنها طفلة لطيفة جداً ولكنها عادية . وينبغى لأحد الأشخاص - أعترف بعجزى عن ذلك - أن يخبر والديها بالحقيقة) .

ولكن . حمداً لله . أن هناك اختلافاً جوهرياً بين المشاعر التى نكنها لأطفالنا وبين مشاعرنا تجاه أزواجنا . وأهم ما فى ذلك كله أن جزء المخ المسئول عن الهرمونات المتعلقة بالاستثارة الجنسية ، مثل هرمون التستوستيرون يكون غير نشط .

هل حرص النساء على أطفالهن أكبر ؟

واحد من أهم التساؤلات التى توجهها لى الأمهات حديثات العهد هو : " لماذا يبدو لى أننى الأشد حرصاً على طفلى الرضيع من زوجى ؟ " .

وكثيراً ما أستمع من سيدات أصابهن الذهول مما يتصورن أنه نوع من تبلد الحس من جانب أزواجهن . قالت لى إحدى المريضات وهى تبكى : " إن تركى لطفلتى هو أصعب شىء أتعرض له فى خلال اليوم ، ولكن زوجى يندفع إلى الخروج من باب المنزل من غير أن يلتفت وراءه . وإذا لم أستدعه فى كل صباح لكى يودعها قبل أن يذهب لعمله ، فلن يفعل " . وفى المشاجرة

الكلامية التى افتتحنا بها هذا الكتاب ، تحول طلب صغير لغسل يدى طفلة صغيرة إلى جدال طويل حول المخاطر الصحية الممكنة وتعلم الاعتناء بالنفس - من جانب والدة الطفلة . أما الوالد فلم ير فى كل ذلك سوى أن طفلته تأكل ويداها متسختان .

حكت مريضتى " آلى " عن مثال آخر مثير للانتباه . ربما لأنه قد يحدث يومياً . فقد اتفقت مع زوجها على التناوب فى الاستيقاظ مبكراً للبقاء مع طفلتهما ذات العامين . دائماً ما كانت " آلى " تهرع إلى غرفة طفلتها بمجرد سماع بكائها ، فهى لم تكن تتحمل فكرة أن تستيقظ ابنتها من النوم . وتجد نفسها وحيدة . أما زوجها ، فعلى الجانب الآخر كان يأخذ وقته كاملاً فى القيام من سريره ، وغسل أسنانه ، وارتداء ملابسه وجوربه قبل التوجه إليها . وعندما رأت " آلى " ابنتها وهى تصرخ بلا جدوى بينما يقوم والدها بطقوسه اليومية فى الاغتسال ، أصابها الجنون . ولكن ابنتهما استطاعت فهم ما يجرى : فهى تصيح فى النداء على الأم أولاً . ولكن إذا لم تأت لها على الفور ، فتدرك أن هذا الصباح هو دور الأب فتتحول للمناداة عليه بدلاً منها . فالأطفال يمكنهم التكيف مع أى ظروف ، وأعتقد أنه مثال رائع يمكن أن نتعلم منه أسلوب كل منا فى رعاية الأبناء . فمن الأفضل لـ " آلى " أن تدرك أن الطفلة لن تصاب بمكروه إذا انتهت مما تقوم به قبل أن تسرع للذهاب إليها .

قد يبدو صحيحاً أن الرجال يتعاملون مع أطفالهم بطريقة مختلفة عن النساء . فأحاديثهم تكون مقتضبة مع أطفالهم ، ويلعبون معهم بطريقة أكثر خشونة . ويميلون إلى إعطاء أطفالهم قدراً أكبر من الاستقلالية وهو عكس ما يحدث مع الأمهات ، حتى عندما يشعر الطفل بالإحباط . تتسبب هذه الاختلافات فى إيجاد حلقة من التغذية الراجعة . فى دراسة أجريت فى

مستشفى " بوسطن " للأطفال ، وُجد أن الأطفال الرضع يشعرون بحالة من الاسترخاء عندما يأتى إليهم أمهاتهم (فتنخفض ضربات القلب وتقل معدلات التنفس ، وترتخى جفونهم) . وعلى النقيض من ذلك عندما يقترب منهم آباؤهم ، يبدءون فى التنفس بشكل أسرع ، ويشدون أكتافهم وتتسع أعينهم ـ كما لو أنهم يعرفون أن هناك شيئاً مثيراً على وشك أن يحدث !

ومما لا شك فيه أن كثيراً من الاختلافات الموجودة فى أسلوب رعايتنا للأبناء لها علاقة بالتنشئة الاجتماعية منذ مرحلة الطفولة المبكرة ـ أو بعبارة أخرى ـ الطريقة التى تربينا بها . فالفتيات يحصلن على العرائس والدمى كلعبات لهن ، بينما يلعب إخوانهن بالعربات والشاحنات . ويتعهد الأبوان الفتيات برعاية أكبر ، وهن بذلك يتعلمن كيف يمكنهن رعاية الآخرين ، أولاً الدمى والعرائس وأشقاؤهن الصغار ، ثم أطفالهن فى المستقبل ويتم تشجيع الفتيات الصغيرات على التعاطف مع الآخرين ، ويتصدى الوالدان المعلمان لأية مظاهر للعنف مع الفتيات بطريقة أكثر تركيزًا مما يحدث مع الفتيان . وبهذا تكون أدوارنا قد تحددت بشكل واضح عندما نصل إلى مرحلة النضج ، وحتى أكثرنا وعياً واستنارة يجد نفسه ينقل العديد من هذه الرسائل التى تميز ما بين الجنسين إلى أطفاله . فإذا كنت والداً لأطفال صغار فعليك أن تحرص على تجنب مثل هذه التفرقة .

الطبيعة فى مقابل التنشئة ؟

ربما لا يكون هناك تساؤل قد أثار جدلاً عريضاً حوله أكثر من السؤال التالى : هل يكتسب الأطفال أدوارهم الخاصة بكل جنس نتيجة للعوامل البيولوجية أو طريقة التنشئة التى تعرضوا لها ؟ والإجابة لن تكون على الأرجح باستثناء أحد الجانبين ولكن بإدماج كلاهما . فمجموعة من بعض جوانب التنشئة

تابع

الاجتماعية التى نتلقاها تتفاعل مع طبيعتنا البيولوجية (وهى نفسها عبارة عن عقدة من العوامل المتشابكة والمتداخلة) تجعلنا نبدو على صورتنا هذه .

يسارع الآباء بإلقاء اللوم على " الطبيعة " ، وسبب ذلك من المحتمل أن يكون هو رفضنا الاعتراف بأننا نعامل الصبيان والفتيات بطريقة مختلفة . ويبدو لى أن كلاً منا لديه قصة عن اللعبة والأطفال الصغار ، مثل القصة التى سمعتها من طبيب الأطفال المفضل لى الدكتور " جورج لازاروس " ؛ حيث قدم والدين واعيين لعبة لطفلتهما عبارة عن مجموعة من عربات الشحن الرائعة . وبعد عدة ساعات من فتح الطفلة لصندوق الهدية ، لاحظ الوالدان اختفاء كل من الطفلة والعربات ، وكانت غرفة الطفلة مظلمة وساكنة . وقابلتهما الفتاة الصغيرة على باب الغرفة ، وهى تشير إلى العربات الأربع اللاتى أخفتها تحت غطاء سريرها وهى تقول محذرة لوالديها : " شش ! إنهن نائمات " . قالت لى أم أخرى وهى تضحك إنها وجدت ابنتها التى لم تكمل عامها الثانى وهى تُلبس بندقية التونكا الجديدة ذات الفوهة اللامعة غطاء أبيض اللون مكشكش أخذته من سلة الملابس .

على الرغم من أن البعض يتكلم عن وجود مخ " مؤنث " وآخر " مذكر " ، إلا أنه لاتزال تنتابنا الحيرة فى معرفة كم عدد مظاهر التمييز ما بين الجنسين التى تتضح فى مملكة الحيوان ، إذا لم يكن هناك أى دافع بيولوجى . قام عالمان من المتخصصين فى علم النفس بجامعة كاليفورنيا ، لوس أنجلوس ، وهما الدكتور " جيران الكسندر " والدكتور " ميليسا هاينز " بتجربة ، حيث قدما لعدد من القرود الأفريقية ست لعبات . فوجدا

تابع

أن الذكور تكثر من اللعب بالكرة والشاحنة ، بينما اختارت الإناث اللعب بالدمية والدورق ؛ أما اللعبة المحايدة (الكتاب ودمية محشوة على شكل كلب) فحصلت على قدر متساوٍ من الاهتمام . فمما لا شك فيه أن التنشئة الاجتماعية لم يكن لها أى تأثير على أفراد هذه التجربة !

ويمكن أن نلاحظ التفاعل بين التنشئة والطبيعة فى البحث التالى الذى أجرى على الفئران . حيث تقوم الفأرة الأم بلعق الأعضاء التناسلية الخارجية لذكور الفئران الصغيرة ، أكثر مما تفعل مع الإناث . فالفئران يمكنها شم رائحة تحلل مشتقات التستوستيرون فى البول للصغار . ويبدو أن عملية اللعق هذه تساعد الخلايا العصبية على البقاء فى مكان معين من الجهاز العصبى (جهاز SNB) الذى يضعف العضو التناسلى . ولأسباب واضحة يكون هذا التكتل من الخلايا العصبية أكبر عند الذكور . وإذا لم تتمكن الأم من تشمم الرائحة فلن تقوم بلعق صغارها كثيراً ، ولن تقوم بتمييز أبنائها الذكور عن الأناث . بعبارة أخرى ، الطريقة التى يتعامل بها الفئران (سواء تم لعقهما أم لا) لها تأثير مباشر على طبيعتهما الجنسية .

وإذا كان صحيحاً أن الوالدين من بنى البشر يعاملان صغارهما بطريقة مختلفة منذ يوم ميلادهم وفقاً لنوع الطفل ، إذن فإن الدرس الذى يمكننا أن نستخلصه من هذه الفئران هو أن الطريقة التى نحفز ونتعامل بها مع صغارنا يمكن أن يكون لها تأثير على السلوك والصفات التى تميز كل جنس عن الآخر .

ولكن قد يكون هناك عنصر بيولوجي لهذه الاختلافات أيضاً . إحدى المريضات ، وهي أستاذة جامعية فذة ، شعرت بسعادة كبيرة لكونها أصبحت أماً . وهي تقول إن سبب ذلك هو شعورها بأنها عادت إلى فطرتها الطبيعية - لأول مرة منذ طفولتها .

ترتبط الأمهات بأطفالهن برابطة توافقية وتكاملية قوية . قام الطبيب " مارك جورج " بتجربة مثيرة مستخدماً فحوصات للمخ لأمهات حديثات ، تعرضن لأصوات أطفالهن وهم يبكون . وبعد ذلك تم قياس النتائج في مقابل رد الفعل الذي يحدث للمخ عندما تستمع الأمهات إلى صوت تسجيل آخر ، ولكن في هذه المرة يكون صوت بكاء أطفالهن مشوشاً بحيث لا يمكنهن التعرف عليه . ومعنى أن تضيء مناطق المخ نفسها في كلتا الحالتين ، أن المخ استطاع فك شفرة الإشارة ، حتى وإن لم تستطع الأذن ذلك .

ما الدور الذي تلعبه الهرمونات ؟

يقع أحد الفروق الأساسية بين الرجال والنساء في الهرمونات التي تُفرز في أوقات مختلفة . وهذه الفروق قد تصل إلى قدر كبير في أوقات معينة من حياتنا - ومنها في أثناء فترة الحمل ، وفي الشهور الأولى التي تعقب الولادة . ويمكن أن تمدنا هذه الفروق في معدلات الهرمونات بتفسيرات أخرى للاختلافات الموجودة في سلوك الوالدين أثناء تربية الأبناء - وكما سنرى ، هناك أيضاً أوجه تشابه مذهلة .

هل تذكرون صديقنا القديم الأوكسيتوسين ، أو هرمون الترابط ؟ يتم إفراز هذا الهرمون عند الاستثارة الجنسية وأثناء ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة ، وهو أيضاً يعد محفزاً قوياً في سلسلة القيام بالأنشطة المختلفة لرعاية الأبناء والتي يتشكل منها السلوك التربوي ؛ حيث تتسبب الأنشطة المتعلقة للحصول على طفل ، من الحمل والولادة والرضاعة الطبيعية - إلى ارتفاع معدلات الأوكسيتوسين إلى أعلى مستوياته عند النساء . وعندما ترتفع

معدلات هذا الهرمون ـ يكون المخ مستعداً لها : ففى أثناء فترة الحمل ، يقوم جسم المرأة بإفراز هرمون الاستروجين أكثر مما هو معتاد . ويعتقد الباحثون أن هذا الارتفاع فى الاستروجين يجهز المخ لاستقبال الزيادة فى معدلات الأوكسيتوسين ـ عن طريق زيادة عدد مستقبلات الأوكسيتوسين داخل المخ .

التأثير الذى يُحدِثه الأوكسيتوسين على سلوكنا يلفت الانتباه . دعنا نلاحظ ذلك على الفئران (تماماً مثلما أفعل عندما أريد الشعور بالدفء والحيرة فى ذات الوقت) . فهناك اختلاف واضح للغاية بين الفأرة الأم والبكر ، أو التى لم تنجب . الفأرة الأم يمكنها أن تعتنى بأية صغار وضعت داخل جحرها ، حتى إن لم تكن صغارها ، وستفضل صغارها عن الطعام . وهى تدافع بعنف عن صغارها ، وتهاجم أى شىء تدرك أنه يمثل اقتحامًا لجحرها . أما الفأرة التى لم تنجب لن تفضل الطعام فقط ، بل ستبتعد عن الصغار ، فى أفضل الحالات . أو ستلتهمها فى أسوأها . (أذكر أنى شاهدت صديقة لى لم تنجب وهى تحمل طفلى الصغير كما لو أنه حزمة من المواد المتفجرة . ولكن لم يطرأ على ذهنى أن أكون ممتنة لحقيقة أنها لم تكن جائعة !)

فالأوكسيتوسين هو المحفز لهذه السلوكيات التى تعبر عن الأمومة . وعندما يتوقف الإفراز الطبيعى له (عند الماشية والفئران) تبتعد الأمهات عن صغارها . وعندما يتم حقن الفئران التى لم تجنب بالأوكسيتوسين تبدأ فى معاملة الصغار وكأنها صغارها .

وللأوكسيتوسين تأثير مشابه على الإنسان . فعندما تقوم المرأة بالرضاعة الطبيعية ترتفع معدلات الأوكسيتوسين فى الدم ، ويحفزها على ذلك رضاعة طفلها ؛ حيث يقوم الأوكسيتوسين بإعطاء تعليمات للغدة اللبنية لإفراز اللبن ، ويكون لذلك تأثير كبير على سلوكها أيضاً . وفقاً للدراسة التى قامت بها الدكتورة " كيرستين أوفناس ـ موبيرج " فى معهد كارولنسكا بالسويد ، تتمكن الأم التى تقوم بالرضاعة الطبيعية من تحقيق أعلى الدرجات فى الاختبار النفسى الذى تم وضعه لقياس دافعها الشخصى لإسعاد الآخرين .

فكلما ارتفعت معدلات الأوكسيتوسين فى دمها ، انخفض ضغط الدم لديها ، وأصبحت أكثر استرخاء .

وإذا كنت تذكر ، فإن هرمون التستوستيرون ، يمنع تأثير الأوكسيتوسين ، وهو السبب وراء دافع زوجك لتناول البيتزا بعد ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة (أو ربما ، الأسوأ من ذلك ، خلوده إلى النوم) ، بينما لاتزال لديك الرغبة فى الاستمرار . وربما يكون تأثير التستوستيرون المثبط هو السبب الذى يجعل النساء يرتبطن ارتباطا قويا مع أطفالهن حديثى الولادة مقارنة بما يحدث مع الرجال .

عنصر كميائى آخر مرتبط بالإحساس بالسعادة ترتفع معدلاته فى مناطق معينة من المخ عندما تقوم الفئران بلعق وتنظيف صغارها . لقد قمنا من قبل بمناقشة أحد الموصلات العصبية وهو الدوبامين ؛ وهو يرتبط ارتباطا ، وثيقا بالدافعية والإحساس بالسعادة أو المتعة (وغالبا ما يرتبط بالإدمان) . يزيد معدل الدوبامين قبل أن تبدأ الفئران جلسات تنظيف ورعاية صغارها ، وتتوافق كميات الدوبامين التى تفرزها أجسامها بشكل مباشر مع طول فترة جلسات التنظيف . وبالنسبة لمقابل ذلك عند الإنسان ، يمكنك أن تلاحظ أما حديثة العهد وهى تقوم بتمرير يدها برفق على باطن كف طفلها الوليد بينما تعبر عن إعجابها بأصابعه الصغيرة الجميلة .

ويراودنى تساؤل ، هل من الممكن أن يكون عدد مستقبلات الدوبامين والأوكسيتوسين داخل المخ عند كل شخص هى القاعدة العصبية الأساسية لوجود اختلافات فى السلوكيات الخاصة بالأمومة ؟ فمما لا شك فيه أن كل امرأة تعيش تجربة الأمومة بطريقة مختلفة . أذكر أننى تقابلت بالصدفة مع صديقة لى من الجامعة ، ومعها أطفالها الثلاثة ، وكانوا جميعا دون الخامسة من العمر ، ولاحظت أنها تبدو بحالة أفضل مما كنت أعرفها ـ فهى تبدو كأم حنونة اتسخ معطفها بالبازلاء المهروسة والتصقت بعض المربى بشعرها وهى لا تكترث بكل ذلك . فقد انساقت إلى الأمومة بالفطرة ، واعترفت لى أنها لم تشعر بسعادة قط فى حياتها مثل التى تشعر بها الآن .

ولكنى أعرف جيداً أن بعض النساء الأخريات يتعرضن لفترة انتقالية عسيرة . ويشعرن بفقدان الخصوصية والحرية التى كن يتمتعن بها قبل مولد أطفالهن ، ويجدن فى روتين رعايتهن لأبنائهن اليومى عملاً مملاً يسبب لهن الضيق والإحباط . ومما لا شك فيه أن هناك بعض العوامل الاجتماعية التى تتسبب فى هذا الاختلاف . فقد يكون من الصعب الاستمتاع بالأمومة عند التعرض لضائقة مالية ، وعندما يتعذر وجود الموارد العاطفية . ولكن العديد من النساء ممن أعرف أنهن تعرضن لنوع من الإحساس بعدم الراحة عندما أصبحن أمهات لا ينبغى عليهن الشعور بالقلق من هذه المشكلات ؛ فهن بكل بساطة لا يستمتعن بها بالقدر الكافى ، ولن أندهش كثيراً عندما أكتشف أن النساء اللاتى لا تستمتعن كثيراً بمشاعر الأمومة لديهن عدد قليل من مستقبلات هرمونات السعادة والترابط مقارنة بما تمتلكه الأمهات المثاليات .

ومعظمنا . بكل تأكيد يقع فى مكان ما فى المنتصف . فليس هناك أدنى شك فى أن الأمومة هى من أعظم النعم التى نحظى بها ، وتجعلنا نشعر بالسعادة والرضا والثراء فى حياتنا ؛ ولكنها تتطلب منا أيضاً قدراً كبيراً من الصبر ، وتقديم بعض التضحيات الجسام (والصغيرة أيضاً . فإحدى مريضاتى كانت أماً حديثة العهد وكانت تشكو من شىء بسيط جداً ، وهو عدم استطاعتها غلق باب الحمام عندما تستخدمه) .

أعجبتنى كثيراً نتائج الدراسة التى تم نشرها فى مجلة " Science " ؛ حيث ذكرت تسعمائة سيدة بعض الأشياء التى تجعلهن سعداء خلال اليوم . ولن نندهش كثيراً من أن الأعمال المنزلية والتنقل فى وسائل المواصلات قد جاءت فى المرتبة الدنيا . ولكن ربما نندهش كثيراً من أن مشاهدة التلفاز وحده احتلت مرتبة متقدمة جداً وتفوقت على الخروج للتسوق والتحدث فى الهاتف . إحدى هذه النتائج التى أدهشتنى كثيراً هى التى نبعت من جانب رعاية الأبناء : فبالنسبة لهؤلاء السيدات احتلت رعاية الأبناء مرتبة أقل من إعداد الطعام ، وجاءت فى مرتبة أعلى مباشرة من الأعمال المنزلية - وهى مرتبة متدنية جداً بالنسبة للمقياس العام . ولم يكن هناك تأثير يذكر

لمسألتى دخل الأسرة أو الأمان الوظيفى ، ولكن بعض العوامل الأخرى مثل عدم القدرة على النوم ، أو الالتزام بمواعيد العمل كان لها تأثير كبير على التقليل من حجم الاستمتاع بأنشطة مثل مشاهدة التلفاز .

ولا يجب أن تنتقض حقيقة أن تربية الأبناء عمل شاق من كونها أمراً رائعاً ومشبعاً . وفى اعتقادى أنه من الضرورى للوالدين خصوصاً حديثى العهد منهم - أن يحصلا على المساندة التى يحتاجانها . ومع ذلك ، ليس من المفترض لنا أن نتولى مسئولية رعاية الأبناء بمفردنا ، فالعديد من البلدان الأوروبية تشجع الآباء على البقاء فى المنزل لشهور بعد مولد الطفل . وفى ثقافات أخرى عديدة ، من التقليدى أن تعيش عائلة مكونة من عدد من الأجيال فى مكان واحد ، بحيث تكون هناك دائماً خالة لها خبرة أو أخت كبرى أو أم أو جدة تساعد فى الأعمال المنزلية ورعاية الصغار . وفى الواقع ، فإن الساعات المتأخرة من بعد الظهيرة التى يجهش فيها الأطفال الرضع بالبكاء بلا سبب واضح لاتزال تعرف فى بعض الثقافات باسم " ساعة الجدة " . فمن المثالى أن تحظى الأم الحديثة العهد بمساعدة والدتها (أو أى شخص آخر) يصنع لها كوباً من الشاى ، أو يحمل عنها الطفل الصغير ويسير به حتى يهدأ صراخه .

ومن سوء الحظ أن الغربيين ركزوا على الأسرة الصغيرة ، واحتمالية أن يربى الآباء أطفالهم بعيداً عن تدخل والديهم ، ومعنى ذلك أن المرأة غالباً ما يُسْلَبْ منها مورد مفيد للغاية . ونلاحظ أهمية ذلك فى الدراسات التى أجريت على السيدات اللاتى عانين من اكتئاب ما بعد الولادة . ففى المجتمعات التى تعزز من وجود روابط قوية بين نسائها تنخفض لديها نسبة حدوث مثل ذلك النوع من الاكتئاب ؛ وفى مجتمعاتنا نجد أن النساء اللاتى يشعرن بالانعزال عن المجتمع ترتفع لديهن خطورة الإصابة به .

إلى كل أم حديثة العهد ، إذا لم يكن قد أخبرك أحد بهذا الأمر ، فسوف أقوله لك الآن : لا بأس من أن تشعرى أحياناً ببعض الضيق والتعب والضجر من مسئولية رعاية الأبناء . فمن الطبيعى أن يشعر المرء بالغضب عندما يجد أن وجبة شهية ومغذية صنعها بالمنزل قد ألقيت على الأرض ، أو أنه فقد

قميصه المفضل ـ ومرة أخرى فإن إحساسك بهذه المشاعر (والتعبير عنها) لا يجعل منك أما غير صالحة !

في الواقع إن التخلص من بعض الضغوط الملقاة على كاهلك يمكن أن يحسن بفاعلية الوقت الذى تقضينه مع طفلك . حاولى البحث عن شخص يمكنك التحدث معه حول المشكلات التى تواجهينها في هذه المهمة الصعبة ـ سواء كانت صديقة تتعاطف معك . أو أما مثلك أو يمكنك فقط الكتابة فى دفتر يومياتك . وقد أصبحت هناك زيادة كبيرة فى عدد مواقع الإنترنت المتخصصة في هذا الموضوع . وأعتقد أن ذلك يرجع إلى أن شخصية المستخدم تكون مجهولة نسبيا بالإضافة إلى الإحساس بوجود جماعة مشتركة . ومن الممتع أن أخبرك بأنك ستصرخين عند سماعك أغنية " إلمو " لمرة أخرى . والأفضل من ذلك أن تجدى المئات من الرسائل الإلكترونية التى تؤيد كلامك وتتفهمه من نساء استمعن إليك . ومن يشعرن بالإجهاد والغيظ مثلك تماماً .

من المهم للنساء أن يحصلن على المساندة التى يحتجنها ـ ليس فقط من أجل صحتهن النفسية . ولكن أيضا لأن سلوكهن كأمهات له تأثير قوى على الأطفال . فالأمهات اللاتى يعانين من الاكتئاب نادرا ما يبتسمن ولا يتفاعلن بصورة كافية مع أطفالهن الرضع . وأطفال الأمهات اللاتى عانين من الاكتئاب ينخفض لديهن حاصل الذكاء ، وترتفع نسبة مشاهدتهن للتلفاز وترتفع احتمالية إصابتهن بالاكتئاب فى سن المراهقة .

تقوم الفأرة الأم بلعق وتنظيف صغارها ورعايتهن ؛ فإذا أهملت هذا الجانب الضئيل من رعايتها للصغار ، ينمو الصغار وهى تعانى من حالة من الاضطراب . لماذا ؟ لأن الجينات المسئولة عن عمل هذه المستقبلات لـ " بروتين التوتر " ، الكورتيزول ، الذى له تأثير مهدىء ، تصبح غير نشطة بعد الميلاد . وإذا لم تكن هناك الرعاية المناسبة ، يقل عدد هذه المستقبلات ، ومن المحتمل أن تكون غير فعالة فى الحصول على الكورتيزول مثل المستقبلات الطبيعية . وعندما تتعرض هذه الفئران للتوتر فى حياتها بعد البلوغ تكون أكثر اضطرابا . ومن المؤسف أننا تبينا من صغار

الفئران التى تم تجاهلها ولم تحصل على القدر المعتاد من عطف والديها أن هناك علاقة موازية لها عند البشر .

أى شىء تقوم به الأمهات ، يمكن أن يقوم به الآباء أيضاً

يلعب الأوكسيتوسين دوراً رئيسياً فى الصلة التى تجمع ما بين الأم والطفل ، ولكن هذا لا يعنى بكل تأكيد أن الأب لن يمكنه رعاية الأبناء مثلما تفعل الأم . وفى الواقع ، هناك أدلة واقعية تثبت عكس ذلك .

على الأقل جزء منها يرجع إلى الظروف المتغيرة . وفى اعتقادى أن الرجال قد أصبحوا آباء مثاليين اليوم لأن لديهم الفرصة لذلك . فلم تعد هناك صورة الأب الغائب لكسب العيش وحقبة جمع الأموال (أو الخمسينات من القرن الماضى) ، فقد أصبحوا يحتلون دوراً فعالاً ومشاركاً فى رعاية الطفل وتنشئته . ولدى عدد من المرضى الذكور ممن يعملون من المنزل وينتهى بهم الحال بتحمل النصيب الأكبر من الأعباء المنزلية ورعاية الأطفال لأن هذا يعد أمراً سهلاً وأكثر مواءمة وفعالية للقيام به . أحد الرجال الذين أتولى علاجهم قرر الاستقالة من عمله بشكل مؤقت حتى يتمكن من مرافقة طفليه طوال الوقت ؛ وزوجته تحصل على راتب كبير يكفى لإعالتهم جميعاً .

بالإضافة إلى ذلك ، العديد من المواقع التى حفظتها التقاليد للنساء أصبحت الآن مشتركة ـ نتيجة لذلك أصبح الرجال قادرين على المشاركة فى الرابطة بين الطفل والأم ، والتى كانت مقصورة بحكم التقاليد على الأم وحدها . على سبيل المثال ، يعد إرضاع الطفل الصغير وقتاً مثالياً لتعزيز هذه الصلة . فهو بمثابة فترة استرخاء طبيعية ، تواجدت خصيصاً من أجل مداعبة وجه الطفل والهمس له بكلمات عذبة ، والتواصل من خلال نظرات العين . فمنذ قرون عديدة ، اقتصر هذا المجال على المرأة وحدها ؛ أما الآن فمن المحتمل أن نجد أباً فى الثالثة صباحاً يرضع طفله وهو يهمس له بكلمات جميلة بينما يحمل زجاجة الرضاعة فى يده .

إحدى الحجج الراسخة التى يقدمها علماء علم النفس التطورى للدفاع عن أدوار المرأة التقليدية (التى تفترض أن المرأة هى التى تتحمل مسئولية رعاية الأبناء) هى أن المرأة تحقق نجاحا كبيرا واستثمارا هائلا فى التربية لأن أمومتها شىء مضمون . أما الرجل فقد تساوره بعض الشكوك حول صحة أبوته . (على الأقل حتى يرى وجه التشابه بين وجه عمته ووجه ابنته الصغيرة) . ولكن لا مجال للشكوك حول ماهية الأم . ومما لا شك فيه أن توفر اختبارات الحمض النووى DNA جعلت من مثل هذا الجدل العقيم شيئا قديما .

تبرهن بعض الأبحاث الجديدة على أن التغيرات الهرمونية التى تصاحب الحمل والميلاد ، والتى تساعد فى إعداد المرأة للأمومة قد لا يقتصر حدوثها فقط على المرأة . على سبيل المثال ، تثبت بعض الأبحاث الكندية أن الرجال يتعرضون إلى بعض التغيرات الهرمونية التى تتعرض لها النساء كرد فعل لترقب ميلاد طفل جديد . قامت عالمة النفس " آنا سورى " باختبار معدلات الهرمونات على أكثر من ثلاثين زوجا وزوجة على طول فترة الحمل وبعد الوضع . والهرمونات التى ركزوا عليها كانت الكورتيزول ، والبرولاكتين والتستوستيرون . وفيما يلى بعض مما توصلوا إليه .

- الكورتيزول : يلعب " هرمون التوتر " دوراً ملحوظاً فى عملية رعاية الأبناء . قامت " أليسون فليمنج " بعقد مقابلات مع عدد من الأمهات لأول مرة لمعرفة مشاعرهن وردود أفعالهن تجاه أطفالهن ، فوجدت أن أكثرهن استجابة وتعاطفاً هن الأمهات اللاتى لديهن نسبة مرتفعة من الكورتيزول . يبدو هذا معقولاً جداً : فعلى الرغم من أننا ننظر إلى التوتر على أنه شىء غير مرغوب فيه ، إلا أنه مجرد إشارة تبعثها أجسامنا لنأخذ حذرنا ، ويمكن أن يساعد ذلك الأم حديثة العهد لكى تكون أكثر حرصاً ويقظة على طفلها الصغير . (أخبرتنى إحدى المريضات التى كانت تتمتع بقدر عال من الذكاء أنها أحست أنها

تشعر مثل الذئاب فى الأيام الأولى من مولد طفلها ، حيث قالت إنها تشعر وكأنها تتشمم رائحة الخطر في الهواء ، وأن حواسها أصبحت أكثر حدة . فمن المحتمل أن يرجع ذلك إلى معدلات الكورتيزول المرتفعة .

المعدلات المرتفعة للكورتيزول فى هذا الوقت لها معنى آخر . إذا ما عرفنا عن قدرة هذا الهرمون على تقوية الذاكرة . فهو يعمل على رفع معدل سرعة تعلمنا لأساسيات العناية الأولية بالطفل الصغير التى تبدو مزعجة كثيراً فى الأيام الأولى من عمر الطفل . وهى تضمن لنا أن نحتفظ بها لفترة أطول بعد عودة أمهاتنا ، أو الأشخاص الآخرين ممن يساعدوننا إلى منازلهم .

- البرولاكتين : البرولاكتين (كما وضح لنا هذا الاسم) هو عنصر بالغ الأهمية فى عملية الرضاعة وإفراز اللبن . وهو يسهم أيضاً فى سلوكيات رعاية الطفل وتنشئته . على سبيل المثال ، وجد الباحثون أن مستويات البرولاكتين مرتفعة عند الطيور التى تعتنى بالبيض والفراخ . حتى وإن كانت ترقد عليه فحسب وليست والديه . فالوالدان لديهما أعلى نسبةٍ من البرولاكتين ، ولكن أكثر المربين رعاية لديهم نسبة مماثلة أيضاً : أما الطيور الأقل مساعدة فى رعاية الصغار فكانت لديهم أقل مستويات من البرولاكتين . أما الشىء الذى لم يتمكن الباحثون من معرفته هو هل المعدلات المرتفعة من البرولاكتين هى التى تصنع أفضل من يقدمون الرعاية ، أم أن هناك أى شىء متعلق بكل هذه المناقير المفتوحة للطيور الصغيرة الجائعة يحفز على إفراز هذه الهرمونات ؟ ويعتقد البعض أن تفسير ذلك يرجع إلى عوامل مشتركة منهما معاً .
- التستوستيرون والهرمونات الأخرى : مما لا شك فيه أن هرمون التستوستيرون يرتبط بسلوكيات العنف والسيادة والدفاع المستميت عن الأسرة والمأوى ؛ فكلما ارتفعت معدلات التستوستيرون عند الرجل ، تظهر عليه مثل هذه السلوكيات بشكل واضح . وفى بعض الأحيان ، قد يكون العنف والعدوانية من الصفات الحميدة للأب ، ولكن المستويات

المرتفعة منهما ليست مثالية فى الأيام والأسابيع الأولى من حياة الطفل الجديد .

وقد جاءت نتائج دراسة " ستورى " مدهشة . فعند النساء ، ترتفع معدلات الكورتيزول والبرولاكتين بطريقة طبيعية فى أثناء الحمل ؛ وترتفع معدلاتهما عند الرجال وفقاً لهذه الدراسة ! وترتفع معدلات البرولاكتين عند الرجال بنسبة عشرين بالمائة تقريباً فى الثلاثة أسابيع الأخيرة التى تسبق وضع زوجاتهم . وفى نفس هذه الفترة ، تصل معدلات الكورتيزول إلى ضعفى معدلاتها الطبيعية فى الآباء الذين يترقبون مولد أطفالهم . وفى أثناء الثلاثة أسابيع الأولى من الميلاد ، تنخفض معدلات التستوستيرون بشكل واضح بنسبة قد تصل إلى ثلاثة وثلاثين بالمائة عند الرجال . (وتعود هذه المعدلات إلى نسبتها الطبيعية فى الأسابيع القليلة التالية) وقد وجد علماء الاجتماع بجامعة " هارفارد " ، كامبريدج ، ماساشوستيس أن الرجال من غير المتزوجين لديهم معدلات مرتفعة من التستوستيرون مقارنة بغيرهم المتزوجين . وأن الآباء هم من يمتلكون أقل نسبة منه .

وفى دراسة أخرى ، أجرتها زميلة " ستورى " الدكتورة " كاثرين ويد إدواردز " وجدت أن الآباء ترتفع لديهم معدلات الاستروجين مقارنة بالرجال الآخرين ، ويبدأ ذلك فى فترة قد تصل إلى شهر قبل الولادة إلى ثلاثة أشهر بعدها ، وهذا يعكس زيادة أخرى مشابهة لمعدلات الاستروجين تحدث عند زوجاتهم الحوامل .

تؤثر هذه الهرمونات بالفعل على الوالدين وبالأخص على سلوكيات الآباء . طلبت " ستورى " من بعض الرجال أن يحملوا دمى لفت داخل أغطية أطفالهم (أو أن يحملوا أطفالهم أنفسهم) والاستماع إلى شريط مسجل لبكاء الطفل ومشاهدة شريط فيديو الطفل حديث الولادة وهو يحاول الرضاعة . وقد تبين أن الرجال الذين عبروا عن رغبتهم القوية فى تهدئة

الطفل الذى يبكى لديهم أعلى معدلات البرولاكتين ، وتنخفض لديهم بشدة معدلات التستوستيرون .

وأعترف بأني شعرت قليلاً بالارتياب عندما جاء إليَّ " آليكس " ، وهو أحد المرضى ، ليشكو من زيادة فى الوزن وتورم فى كعبيه وشعور بالغثيان فى الصباح بعد أن أصبحت زوجته حُبلى . ولكن هناك حالات مؤكدة لظهور مثل هذه الأعراض المماثلة للحمل . وفى دراسة نشرت في مجلة " Annals of Internal Medicine " ذكر أن أكثر من عشرين بالمائة من الرجال تعرضوا لبعض من هذه الأعراض ، مثل الشعور بالغثيان فى الصباح وزيادة الوزن . ويمكن تفسير بعض من هذه الأعراض الواقعية على أنها تعبير حقيقى عن التغير فى معدلات الهرمونات عند الرجال .

فما الذى يسبب هذا التغيير ؟ يعتقد الباحثون أن التغيرات الهرمونية تحدث للرجال نتيجة لتغير معدلات الهرمونات عند زوجاتهم ، وأن هذه الإشارات يمكن أن تتصل من خلال الفيرومونات . وبعبارة أخرى ، مع اقتراب موعد الولادة يتم إرسال إشارات من شأنها إعداد المرأة لكى تصبح أماً ؛ وهى تقوم بدورها بإعداد زوجها .

وهناك بعض المزايا الطبيعية لذلك . ففى المجتمعات البدائية ، تزيد احتمالية بقاء الأطفال حديثى الولادة على قيد الحياة إذا تواجد آباؤهم إلى جانبهم بعد الولادة . ووفقاً لهذا البحث ، فلا تزال هناك أسباب مقنعة لمشاركة الآباء ؛ فالأطفال الذين اشترك آباؤهم فى تربيتهم ينجحون فى الدراسة والحياة الاجتماعية (على الرغم من أننى واثقة من أن هناك عدداً كبيراً من الأطفال الذين تربوا في غياب الآباء ولكنهم تفوقوا فى حياتهم الدراسية وعلاقاتهم الاجتماعية) .

أجرى البروفيسور " روس بارك " عدداً كبيراً من الأبحاث حول أسلوب كل من الرجال والنساء فى رعاية أبنائهم ، وقد توصل إلى نتيجة ثابتة وهى أن الرجال لديهم نفس القدرة والكفاءة على التفهم والاستجابة لاحتياجات أطفالهم حديثى الولادة . وقد دعمت ذلك نتائج تجارب الدكتور " فليمنج " الذى قام بقياس معدلات الهرمونات والاستجابات الانفعالية للرجال عند

سماع أصوات بكاء الطفل . فالرجال الذين لديهم أطفال كانت استجابتهم أكبر ـ من الجانبين الانفعالى والهرموني ـ مقارنة بالآباء الجدد . فارتفعت لديهم معدلات البرولاكتين . وشعروا بحاجة ملحة لتهدئة صراخ الطفل . وسواء كان للخبرة دور فى تغيير طبيعتهم . أو أن طول فترة معاشرتهم الأطفال الرضع جعلتهم أكثر حساسية لهذه الإشارات فهذه مسألة لم تتضح بعد . لكن دكتور " فليمنج " يرى أن مشاركة الآباء فى رعاية الأطفال هى نبؤة تتحقق من تلقاء نفسها . فكلما أقحمت نفسك فيها ، تحسن أداؤك . وزاد استمتاعك بها . مما يزيد من رغبتك فى القيام بها .

وربما يكون الأهم من ذلك كله . أن الطفل لا يميز بصورة كبيرة الفارق ما بين الأب والأم . ففى إحدى وحدات رعاية الأطفال المبتسرين التى ليس لديها عدد كاف من الحضانات ، تم لف الأطفال الرضع مع أحد أبويهم بحيث يلامس جلدهم جلد الأب أو الأم . وقد جاءت النتائج مذهلة . فعلى الرغم من المعاناة من نقص الأجهزة اللازمة ، فإن الأطفال الذين تم احتضانهم أصبح نموهم سريعاً . والآن أصبح احتضان الطفل لساعات قليلة من اليوم أو ما يطلق عليه " رعاية الكنجارو " هو القاعدة الذهبية لرعاية الأطفال المبتسرين . وقد تم تشجيع كل من الآباء والأمهات على المشاركة . وقد اكتسب الأطفال الوزن المثالى لهم عند احتضان الآباء لهم تماماً مثلما حدث مع الأمهات .

ولهذا إذا كان زوجك لديه الرغبة والاستعداد للمشاركة ، فاسمحى له بذلك . لأنكما ستشعران بسعادة أكبر !

ملاحظة للوالدين

تأتي مريضتى " مونيكا " إلى عيادتى كثيراً ؛ فهى تعانى من حالة مزمنة تتطلب الكثير من المراقبة . ولأنها أبدت بعض الاهتمام بالحقائق التي توصلت لها من خلال بحثى لتجميع مادة هذا الكتاب ، فقد اعتدت على أن أروى لها بعضاً من الأخبار السارة عندما تأتى إلى . وبعد مرور أشهر قليلة ، اعترفت لى على استحياء أن كل هذه المعلومات الجديدة ساعدتها فى علاقة ما فى حياتها ، لم تكن مع زوجها كما يمكن لأحد أن يتوقع ، ولكن مع ابنها المراهق . قالت لى على سبيل المثال ، إنها عندما تعلمت " موضوع نقاشها فى نقاط محددة " ، كما أشرت على جميع النساء أن يفعلن عند إنهاء أى حوار يدور مع أحد الرجال لكى يتناسب ذلك مع طبيعة الرجال فى الميل إلى النسيان (إذا ما قورنت بذاكرتنا القوية) ، فإن ذلك أدى إلى تحسن العلاقة بينهما بشكل تدريجى . وأخيراً أصبح ابنها يستمع إليها ، وكان نتيجة ذلك أنها توقفت عن مضايقتها المستمرة له فى الموضوعات التى لايزال يدور النقاش حولها .

لم أندهش كثيراً من أن هذه المعلومات ساعدت " مونيكا " فى علاقتها مع ابنها . فرعاية طفل ينتمى إلى الجنس الآخر يمكن أن تكون مشحونة بنفس هذه الصعاب التى تقف فى طريق علاقاتنا العاطفية . بعض المعلومات التى يحويها هذا الكتاب يمكنها مساعدتك فى فهم الأسباب التى جعلت طفلك يتصرف بهذه الصورة - ولماذا جاءت ردود أفعالك عليها هكذا . ولذلك لا تترددى فى الاستعانة بأى معلومة قد تبدو مفيدة فى تحسين التواصل فى مثل هذه العلاقات المهمة .

كثيراً ما يسألنى المرضى عن كيفية تربية الأبناء بأسلوب ليس فيه تمييز لأحد من الجنسين . فأخبرهم بالحقيقة ، وهى : (أ) أن هذا الأمر شبه مستحيل (ب) وربما يكون غير مرغوب فيه . ولكن مما لا شك فيه هناك أشياء يمكننا القيام بها لنضمن أن أطفالنا من الجنسين يحظون بفرص متعادلة كما نتمنى . وفى اعتقادى أن هناك ضغوطاً كثيرة على الأبوين

(وخصوصاً الأمهات) ولا أريد أن أحملهم عبئاً إضافياً . ولكننى أرى أن رفع مستوى الوعى فى وجود قوالب ثقافية ثابتة . والقيام بجهد واعٍ لمقاومتها يستحق منا كل ذلك .

هناك عدد لا حصر له من الدراسات التى تؤكد لنا أن الآباء يعاملون أطفالهم من الجنسين بطريقة مختلفة . وأى من الآباء الذى تعرض لتجربة تربية أبناء من الجنسين (كما هو الحال معى) يعرف أنه قد يجد نفسه يتعامل مع الفتيان والفتيات بطريقة مختلفة . حتى وإن لم يدرك ذلك . قامت سيدة أعرفها بعمل تجربة فى اعتقادى أنها مشوقة على الرغم من أنها لا تستند إلى أسس علمية . ففى أحد الأيام حاولت أن تركز انتباهها على كل شىء تقوله أو تفعله مع ابنتها . وكانت تطرح على نفسها طوال الوقت هذه التساؤلات : " هل كنت سأقترح على ابنتى هذا النشاط إذا كانت صبياً ؟ هل كنت سأقول لها مثل ذلك الكلام لو كانت صبياً ؟ ومن المفاجأة أنها استطاعت التصدى لعدد من المواقف ـ على سبيل المثال ـ فى الصور التى اختارت أن تشير لها فى الكتاب المفضل لابنتها . وفى محاولتها لنزع فتيل شجار دار فى الملعب ـ وهى ترى أنها كانت ستتعامل معها بطريقة مختلفة لو كانت ابنتها صبياً . وإذا استطاعت فيما بعد أن تربى أطفالها بمثل هذا الوعى فستنجح معها التجربة .

عندما يصبح القالبان غير كافيين

قمت مؤخراً بإلقاء محاضرة فى مدينة بوسط غرب الولايات المتحدة حول موضوع الكيفية التى يصبح بها العقل مذكراً أم مؤنثاً . جاءت امرأة بعدها للتحدث إلى ، وقالت إنها قلقة جداً بشأن ابنتها ذات الست سنوات التى تصر فى طلبها بإمكانية أن تصبح صبياً . حتى أنها استفسرت عن العمليات الجراحية اللازمة

تابع

لتحقيق هذه الغاية ، وهى تقول إنها تشعر داخلياً أنها صبى وليست فتاة على الإطلاق .

وفى أثناء محادثتنا لم تظهر لى الأم أى علامة على الحزن أو الإحراج بشأن أزمة طفلتها الصغيرة ، ولم أستشعر سوى حبها وتعاطفها . وسألتنى إذا كان هناك شىء خطير وقع فى فترة نمو ابنتها جعلها تشعر أن جنسها لا يتفق مع صورة جسدها التى ولدت بها ، وهل كانت ابنتها ستشعر براحة أكبر إذا كانت صبياً ، وسألتنى إلى أى مكان تذهب للحصول على نصائح من خبراء لمساعدة ابنتها .

تلك أسئلة تصعب الإجابة عنها . فأنا أظن أن هناك شيئاً حدث فى مرحلة اكتساب المخ للجنس الخاص به وهو الذى أدى إلى حدوث هذا الاضطراب . بالنسبة لمسألة أنها ستشعر براحة أكبر إذا تحولت إلى صبى ، فالزمن كفيل بالإجابة عنه ، فالعديد من الأشخاص الذين أجريت لهم عمليات تحويل من جنس لآخر يدركون منذ نعومة أظفارهم أن أجسامهم لا تتفق مع إدراكهم لأنفسهم كذكور أو إناث . وقد نصحتها بأن تبدأ رحلة البحث عن طبيب أطفال واع ومطلع .

غادرت قاعة المحاضرة وأنا أشعر باحترام كبير لهذه الأم . فهى تتحدث عن ابنتها بتعاطف شديد ، وهى تهتم كثيراً براحة ابنتها لدرجة جعلتنى أشعر أنها سوف تجد المساعدة المناسبة . وكان شغلى الشاغل هو حقيقة أن فهمنا للمخ لايزال قاصرًا جداً على الرغم من التقدم الهائل الذى حققه علماء البيولوجيا العصبية خلال الأعوام القليلة الماضية ـ لدرجة جعلتنا غير قادرين على المساعدة بفاعلية كما كنت أتمنى .

تابع

فأنا مهتمة بالأسباب التى تجعلنا نصبح ذكوراً أو إناثاً ، مع أننى كثيراً ما أنتبه إلى أنهما ليسا القالبين الجنسيين الوحيدين . فالجنس ، مع كل ذلك ، ليس إلا متوالية ، والنوع هو أيضاً كذلك . وبعد إلقاء محاضرة أخرى حول العوامل التى تجعل المخ يكتسب الجنس الخاص به ، اشتركت فى نقاش مثير حول العوامل التى تجعل الشخص يصبح " ذكراً " أم " أنثى " مع رجل قال لى إنه ولد ولديه أعضاء تناسلية مختلطة ، المصطلح الطبى لهذه الحالة هو "intersex" ، أو الخنثى ، وهو يشير إلى الأشخاص الذين ولدوا بمظاهر بيولوجية خاصة بكلا الجنسين . المؤسف أن هذه " الجراحات التصحيحية " والتى تتم لإخفاء تشوهات الأشخاص الذين لديهم أعضاء جنسية مبهمة هى جراحات طبية معتادة منذ الخمسينيات . ويقتصر دور الجراحين فيها على تعديل الأعضاء التناسلية لتبدو على صورة أحد الجنسين ، والكارثة أنهم يتفقون مع الأسرة لكى تظل هذه العملية سراً حتى على الطفل نفسه . فالحكمة الطبية (على الرغم من أن المصطلح المناسب لها فى هذه الحالة هو الجهل الطبى) تدفع الأبوين لاتخاذ قرار خطير له تداعيات مستقبلية على الطفل قبل أن يصبح قادراً على التعبير عن رأيه ، وأن يقرر سواء أن يتم التعامل معه على أنه ذكر أم أنثى . وغالباً ما يكون لذلك نتائج مأساوية .

فما الذى ينبغى على الأبوين القيام به إذا وجدا أنفسهما فى مواجهة مع هذه الأزمة ؟ يرى كل من " هازيل بى " و " ميلتون داياموند " من جامعة هاواى أن على الآباء التعامل مع الشخص المخنث على أنه حالة من التنوع الطبيعى . وينبغى أن يتم توضيح

تابع

الموقف بالكامل للطفل / الطفلة ، حتى لا يكون هناك أى إحساس بالاضطراب أو بالذنب أو بالخجل . أما الجراحة التناسلية فيمكن اللجوء إليها فى وقت لاحق عندما يتمكن الطفل من التعبير عن ميوله ، والمشاركة فى اتخاذ قرار التدخل الجراحى .

لا يتناول هذا الكتاب الحديث عن الأشخاص المخنثين ، ولكننى وضعت نصب عينى فكرة التنوع الطبيعى فى الجنس فى أثناء عملى فى هذا الكتاب . وبالنسبة للشخص المهتم مثلى بالكيفية التى نصبح بها ذكوراً أم إناثاً ، والدليل على أننا نعى تماماً أن الجنس الذى ولدنا عليه سواء كنا ذكوراً أم إناثاً هو مسألة مسيطرة على تفكيرنا ولا يمكن التلاعب به . فمن الواضح أن هناك بصمة ثابتة داخل العقل البشرى وظيفتها الإيجاد ، والحفاظ على إدراكنا بوجود جنس ثابت لنا غير قابل للتغير بغض النظر عن التشريح الخارجى وتأثيرات البيئة .

وفى اعتقادى أن أفضل شىء يمكن للآباء تقديمه للأبناء بوجه عام ، فى هذا المجال بوجه خاص ، هو توفير أكبر قدر ممكن من الفرص منذ اللحظة الأولى من حياتهم . فيمكنك أن تعطى لابنك دمية صغيرة على شكل طفل وتشجيعه على أن يلعب معها دور " الأب " . (وأسوأ شىء يمكن أن يقع هو أن يتركها مهملة بجانب لعبة باهظة الثمن ظل يتوسل إليك حتى انفطر قلبه لكى تشتريها له ، ولم يلعب بها ولو لمرة واحدة) ويمكنك أن تقدم لابنتك بعض ألعاب الكرة والأحجيات والكثير من ألعاب العربات والشاحنات . فحفيدتى " ميمى " المقربة إلى قلبى التى تبلغ من العمر ثلاث سنوات لا تعتقد أنها يمكن أن تصبح بكامل زينتها بدون أن تضع داخل حقيبتها إصبع مرطب الشفاه بطعم الكريز وسيارة الإطفاء الصغيرة بحجم علبة الثقاب . وكلما زاد اهتمامهما بالألعاب التى تحفز القدرة على التخيل

عليك أن تتأكد من أن كلاً من طفلك وطفلتك قد حصلا على فرص متكافئة فى امتلاك ألعاب مثل ملابس القراصنة . وسماعة الطبيب . وأدوات المطابخ .

الآباء الواعون الذين أعرفهم يقللون من حجم تعرض أطفالهم لوسائل الإعلام . وهم يدركون تماما وجود مخاطر مثل القوالب الاجتماعية الجامدة والجنس والعنف والسلوكيات غير المرغوب فيها . وفى اعتقادى أن هناك أشياء كثيرة يمكن أن نكتسبها من مشاهدة التلفاز مع أطفالنا . وإجراء حوار معهم حول ما يشاهدونه (ولأن الأطفال يتعرضون بشكل مكثف لوسائل الإعلام فى بلادنا . فهم يصبحون خبراء ومحللين لبرامجها فى مرحلة الطفولة المتأخرة) فليس هناك ما يمنع من مشاهدة حلقات مثل " Someday My Prince Will Come " إذا ما أثارت حواراً بين الطفل والأم حول طموحات المستقبل والاعتماد على الذات .

ونحن كآباء وأمهات تتوفر أمامنا فرص حقيقية لمعالجة بعض مظاهر التمييز فى مجتمعنا من خلال النظام التعليمى . على سبيل المثال . العديد من المدارس والآباء يركزون على أهمية ممارسة الرياضة للفتيان . ويقللون من أهميتها بالنسبة للفتيات ، على الرغم من كثرة الأدلة التى تؤكد على الفوائد التى تعود على الفتيات من الناحية العضوية والنفسية عند ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية المختلفة . فهذا جانب خطير من مظاهر التمييز ما بين الجنسين ينبغى إصلاحه ؛ من خلال الإصرار على تكافؤ الفرص فى الحصول على التدريب ، والملاعب الرياضية ، والأدوات اللازمة لها داخل مدارس أطفالك .

أما بالنسبة للتمييز فى المؤسسات التعليمية ضد تعليم الفتيات مادتى الرياضيات والعلوم فهو حقيقة مؤكدة ، وهو أمر يسبب لى شخصياً كثيراً من الضيق . فمن وظيفتنا كآباء أن نتأكد من أن بناتنا يحصلن على فرص متكافئة مثل الأبناء . فاهتمامى بالعلوم والطب كان بسبب رعاية والدى لى فى السنوات الأولى من عمرى ، فقد كان يعمل كطبيب ، وأحياناً كان يصطحبنى معه فى بعض جولاته . وللأسف لم يدعمنى فى القرار الذى اتخذته للالتحاق بكلية الطب ، ولكن لعب الحظ دورا كبيراً معى حيث تلقيت

تعليمى هناك على يد عالمة وطبيبة من الطراز الأول شاء لى القدر أن تكون امرأة مثلى .

وربما يكون الزمن مختلفاً . ولكننى لست مقتنعة تماماً بأن هناك فرصاً متكافئة للفتيات فى هذه المجالات . فإذا أظهرت ابنتك اهتماماً بمثل هذه الموضوعات (ويمكننى أن أجادل قائلة حتى ولو لم تظهر !) فعليك أن تدعمها بكل ما تحتاجه حتى تستمر فى شراء أدوات المعمل للكيمياء . وحتى الإعداد للذهاب فى جولة لزيارة معمل حقيقى .



فإذا كنت أباً أو أماً . فمن الطبيعى جداً بالنسبة لك أن يتناول الفصل التالى من هذا الكتاب الحديث عن التوتر . فمما لا شك فيه أن التوتر الذى يصحبك منذ ولادة أطفالك ، وتوفير الحب والرعاية لهم هو من أهم المجالات التى تولد الصراع بين الرجال والنساء ، ولكن كما سنرى . فإن كلاً من الجنسين يتعرض للتوتر بطريقته الخاصة ـ وهذه المسألة لها تأثير بالغ على طريقة تواصلنا معاً .

٧

ما الذى أصابنى ؟

لماذا تتفاوت استجابة الرجال والنساء للتوتر ؟ وما أهمية ذلك ؟

قمت بتهنئة مريضتى " دايان " لحصولها على جائزة رفيعة المقام خاصة بالنساء اللاتى استطعن تحقيق نوع من الإنجاز . ولك أن تتخيل اندهاشى عندما استسلمت هذه المرأة القوية والرابطة الجأش للبكاء داخل عيادتى للإرشاد النفسى !

فقد جاءت إنجازاتها على حساب جزء من حياتها الشخصية . فقد أثر التوتر المستمر وروح التنافس التى لا تهدأ تأثيراً بالغاً على عاداتها فى النوم وعلاقاتها الشخصية . لقد أردت الحديث عن هذه الموضوعات معها ، ولكنها كانت تعلق تركيزها على زميل لها يشغل منصباً مشابهاً لمنصبها داخل قطاع مختلف من الشركة ، وهو يتفاعل مع ضغوط العمل بطريقة تختلف كليًا عنها .

" كلما ضاقت الفترة الزمنية للانتهاء من العمل ، وزاد حجم المخاطرة . وأصبحت عواقب الإخفاق أكثر خطورة ، زادت سعادته . فالتوتر مثله مثل الغذاء بالنسبة له . فقدراته تزدهر مع الضغوط ، إما أنا فيستنزف منى

جميع طاقاتي " وأجهشت بالبكاء ثم قالت : " إن هذا الرجل سيصيبني بالجنون " .

لقد سعدت كثيراً وأنا أخبر " دايان " إنها لن تصاب بالجنون من هذا . وأخبرتها بأن انطباعاتها كانت صحيحة .

فالرجال والنساء يتعرضون للضغوط ، ويتفاعلون معها بطريقة مختلفة .

وبكل تأكيد فإن تجاربنا المختلفة واستجاباتنا لها أهمية قصوى . فنحن جميعاً نعرف علاقات (أو كنا أحد أطرافها كانت تبدو صلبة وقوية مثل الصخر حتى هاجمتها عوامل مختلفة من مسببات التوتر . وتقوم بالضغط علينا إلى أن يصبح من الصعب علينا التقاط أنفاسنا . فالحياة أصبحت الآن أكثر من ذى قبل لا تخلو من الضغوط على الرغم من كل شيء . فالعديد من الأسر الحديثة تعيش في صراع دائم مع ضغوط مروعة . فقد يساورنا القلق على صحتنا الشخصية . أو بسبب العنف الأسرى . أو كيف يمكننا الاعتناء بأبوينا المسنين أو أبنائنا . وما الذى سيحمله المستقبل لهم . فنحن نعمل لساعات طويلة ولا نأخذ سوى عدد قليل من الإجازات ، ولكن المسألة تبدو أنه مهما فعلنا . فلا يزال القلق يتربص بالقرب منا . فلا نستطيع النوم لساعات كافية . أو نمارس النشاط البدنى بشكل كاف ، فتصبح أجسامنا مفتقرة إلى المصادر التى هى بحاجة لها .

هناك بعض الأزواج الذين يمكنهم تجاوز هذا الطقس العاصف بسلام - بل إن وجود شريك حياة محب ومتعاون يمكن أن يكون بمثابة قارب النجاة فى أوقات الشدة . لماذا إذن ، يبدو بالنسبة للأغلبية العظمى من الناس أن الضغوط لها تأثير خطير فى التسبب فى النفور العاطفى فى علاقتنا . وهو من الأسباب التى قد تؤدى إلى فساد العلاقة ؟ وعندما يكون عملنا مشحوناً بالضغوط . لماذا نجد أنفسنا نتشاجر حول من الذى ترك غطاء أنبوبة معجون الأسنان مفتوحاً ؟ وكيف يمكن أن تصبح علاقتنا التى كانت تبدو مثالية فى

بدايتها سبباً فى استنزاف طاقتنا ؟ ولماذا يصبح شريك الحياة فى معظم الأحوال كعبء إضافى . بدلاً من أن يكون الملاذ الآمن الذى يمكننا أن نجد فيه الحماية من العاصفة ؟ ولماذا تستنزف الأحداث الكبرى التى نتعرض بها فى حياتنا الكثير من علاقتنا بدلاً من أن تمدنا بالمزيد من الألفة ؟

وأعتقد مرة أخرى أن تفسير ذلك يرجع إلى الاختلافات الموجودة بيننا . فالتوتر . بجميع مظاهره المختلفة . يختلف عند الرجال مقارنة بالنساء . ففى معظم الأوقات . يصاب كل من الرجال والنساء بالتوتر من أشياء مختلفة . واهتمامات الطرف الآخر فى العلاقة الزوجية يمكن أن تبدو محيرة . ولها أولوية ضعيفة مقارنة باهتماماتنا . والطريقة التى نتعرض فيها للتوتر مختلفة أيضاً . والتأثير الذى يخلفه التوتر علينا من الناحيتين العضوية والنفسية . يختلف كذلك باختلاف النوع . وليس هنا ما يدعو للدهشة إذا ما عرفنا أن الاستراتيجيات التى نستعين بها للتعامل معه . أو لتجنبه مختلفة أيضاً . وغالبا ما يسبب هذا التباين فى هذه الحيل اندلاع العديد من الصراعات التى تحدث فيما بيننا .

ولذلك أكرر من جديد أنه إذا ما تعرفنا على الاختلافات الموجودة بيننا . فلن نندهش كثيرا من أن يجد كل منا نفسه يسير على الجانب المعاكس من الآخر فى المواقف الصعبة . ولكن لا ينبغى أن يكون الوضع على هذه الصورة . فعلى كل منا أن يصبح حليفا لشريكه ويسانده ، وخصوصا عندما نقع تحت تأثير الضغوط . ولدىَّ أمل كبير فى أن التفهم الأفضل لمشاعر وأفكار وخبرات شريك الحياة فى الأوقات العصيبة سيساعد كلا منا ليكون بمثابة الحصن المنيع للآخر ضد الضغوط الخارجية التى يصعب تجنبها ، بدلاً من أن يصبح كل منا القشة - حسبما يقول المثل - التى قصمت ظهر البعير .

النساء أكثر عرضة للتوتر من الرجال

أجريت دراسة في بريطانيا بمؤسسة Health and Safety Executive في عامى ٢٠٠٣ ، ٢٠٠٤ أشارت إلى أن أكثر من نصف مليون فرد يعتقدون بأنهم يتعرضون للتوتر بسبب العمل بمعدلات تجعلهم يشعرون بالمرض . وتشير دراسة تحمل عنوان The Stress and Health at Work Study ، تمت فى بريطانيا أيضاً أن حوالى واحد من بين خمسة من الأفراد العاملين يصلون إلى معدلات مرتفعة من التوتر فى أثناء تأدية وظائفهم . وفى الولايات المتحدة أجريت دراسة على أكثر من ألف شخص بالغ بتكليف من رابطة " التوتر والصحة في العمل " في عام ٢٠٣ توصلت إلى أن الأمريكيين كجماعة من البشر هم أكثر شعوب الأرض توتراً . حيث صرح تسعة وثلاثون بالمائة من الأفراد الذين تم استفتاؤهم أن العمل هو أكثر مسبب للتوتر فى حياتهم ؛ وصرح ثلاثون بالمائة آخرون بأن الأسرة هى المسبب الأول ، وعشرة بالمائة قالوا إنها الصحة ، وتسعة بالمائة قالوا إنها الحالة الاقتصادية . (بالنسبة لمعظم الأشخاص الذين أعرفهم هو اجتماع كل هذه العوامل الأربعة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى) .

يتعرض الشباب إلى التوتر بصورة أكبر من الأجيال الأكبر سناً ، وهو أمر مثير جداً (وفى رأيى أنه محزن بعض الشيء) ، ولكن شغلى الشاغل هو الاختلافات ما بين الجنسين التى تلفت الانتباه . فالنساء يملن كثيراً إلى التعبير عن مشكلاتهن ، ومسببات التوتر لديهن بصورة أكبر من الرجال . فحوالى أربعة وثمانين بالمائة من النساء مقارنة بستة وسبعين بالمائة من الرجال صرحوا بأن معدلات التوتر لديهم مرتفعة بصورة لم يكونوا يرغبون فيها .

أما العوامل المسببة للتوتر عند كل من الجنسين فهى مختلفة أيضاً . فحوالى ثمانية وأربعين بالمائة من الرجال ، مقارنة باثنين وثلاثين بالمائة من النساء يصبن بالتوتر بسبب العمل . وحوالى سبعة وثلاثين بالمائة من

النساء مقارنة بواحد وعشرين بالمائة من الرجال - يشعرون بالتوتر بسبب الأسرة .

وهناك عدد لا يحصى من النظريات التى حاولت التوصل إلى الأسباب التى تدفع المرأة بصورة أكبر للإصابة بالتوتر مقارنة بالرجال . ولدىَّ شك فى أن الجانب الأكبر لذلك يعود إلى نصيب النساء الكبير من مسئولية تربية الأبناء والمنزل . بغض النظر عن عدد الساعات اللاتى يعملن فيها خارج المنزل . فإذا حدث أى خلل فى النظام بالمنزل - مثل مرض جليسة الأطفال ، أو وجود تسريب فى إحدى مواسير الصرف فى الطابق السفلى - تنهض المرأة لسد هذه الفجوة . ومن الظاهر أن هناك فوائد وقائية لهذه الأدوار المتعددة - فالنساء اللاتى يعملن ولديهن أسر . تقل لديهن حدة الإصابة بالتوتر عند مواجهة المواقف الصعبة على أى من الصعيدين - ولكن ذلك لا يترك لديهن وقتاً كافياً لأى نوع من الاسترخاء أو الراحة اللذين تحتاجهما أجسامنا وعقولنا لاستعادة نشاطهما وحيويتهما .

يترك هذا الاختلاف تأثيره الجسيم على صحتنا الجسمانية والنفسية . فوفقاً للدراسة التى أجرتها رابطة المستهلك المحلى ، فإن النساء أكثر عرضة من الرجال فى الإصابة بالصداع نتيجة للتوتر ، وربما يكون الأهم من ذلك هو ارتفاع نسبة الإصابة به عند الرجال ، وهى معدلات إحصائية مذهلة خصصت لها الفصل التالى للحديث عنها بصورة أكثر تفصيلا . فباحثون مثل الطبيب " كينيث كيندلر " الذى تخصص فى دراسة التوائم من الجنسين بجامعة " فيرجينيا كومنويلث " فى محاولة منه لمعرفة السبب وراء ميل النساء للإصابة بالاكتئاب ، وهى مسألة لها تفسير واحد ممكن : بما أن للتوتر تأثيراً قد يؤدى إلى حدوث الاكتئاب عند أى شخص ، فإن النساء هن الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب عند التعرض لمعدلات منخفضة منه .

ما الذى يحدث لنا عند التعرض للتوتر ؟

عندما يتعرض شخص ما للتوتر (سواء كان هذا التوتر ناتجاً عن سبب نفسي أو عضوى . مثلما يحدث في حالة الإصابة بالجروح أو المرض) : يقوم الجسم بإفراز عدد من الهرمونات خلقها الله من أجل مساعدة أجسامنا على التأقلم . على سبيل المثال : تقوم أجسامنا بإنتاج الأدرينالين ، أو هرمون " الكر والفر " . يؤثر هرمون الأدرينالين على إدراكنا ، ولذلك نشعر بأننا مبُعدون عن الظروف المحيطة بنا . ويبدو لنا أن كل شيء يحدث بإيقاع بطيء - وفى الوقت نفسه يصل ضغط الدم لدينا إلى أعلى معدلاته ، ولهذا نشعر بقوة ضربات القلب داخل الصدر . ويصبح التنفس سطحياً وسريعاً ، وتتقوى حدة حواسنا (وهذا يفسر لنا لماذا تتسبب رائحة مميزة أو لون مثير نتعرض له في وقت لاحق إلى إبراز صورة ذهنية لتجربة سابقة تعرضنا لها عندما شعرنا بتوتر شديد) .

تقوم أجسامنا أيضاً بإطلاق هرمون يسمى الكورتيزول ، ويعرفه الجميع باسم هرمون التوتر . إحدى الوظائف الأساسية للكورتيزول هى تنظيم السكر فى الدم . وعندما يُفرز فى حالة التعرض للتوتر ، يقوم بتحفيز الجسم على شحن المزيد من الطاقة داخل تيار الدم . بينما يقوم فى الوقت نفسه على تحفيز الخلايا لاستهلاك أقل قدر منه . ويوضح لنا ذلك الدور الذى يلعبه الكورتيزول في تنظيم معدلات السكر فى الدم حالة مثل نسيان تناول الطعام التى تحدث أحياناً عندما تتعرض لضغوط كبيرة فى العمل . ويوضح لنا كذلك السبب الذى يجعل العديد من الأشخاص ممن يتعرضون لضغوط مستمرة فى حياتهم يعانون من الوزن الزائد . لأن أجسامهم تحاول بشكل مستمر مواءمة مستويات الطاقة لديهم لتناسب الصعود والهبوط الذى يحدث فى نسبة السكر فى الدم التى تسبب فيها الكورتيزول .

المعدلات المنخفضة من الكورتيزول مفيدة جداً للجسم . فهى تساعده على رفع كفاءته لمواجهة خطر مسببات التوتر . ولكن المعدلات العالية من الكورتيزول - التى يفرزها الجسم عند التعرض بشكل مستمر للتوتر على

سبيل المثال ـ لها تأثير مدمر . يلتصق الكورتيزول بخلايا الجسم الموجودة في جهازه المناعي . وتعمل على إعاقتها من تأدية مهامها بشكل فعال إضعاف الجهاز المناعي بوجه عام ؛ مما يترك أجسامنا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية . وجد الباحثون بجامعة " أوهايو ستيت " أن مسببات التوتر مثل اقتراب موعد الامتحان تتسبب في إبطاء عملية التئام الجروح التي تظهر في أفواه الطلاب ، وأن النساء اللاتي يقمن برعاية قريب لهن مصاب بداء ألزهايمر لا يتماثلن للشفاء سريعا مثلما يحدث مع النساء المماثلات لهن في العمر ولم يتعرضن لهذه الظروف .

فواقع أنك تكون أكثر عرضة الإصابة بالمرض عندما تشعر بأنك تحمل ما يفوق قدرتك ليس شيئاً وهمياً ؛ حيث يعجز جهازك المناعي المنهك على النهوض لمواجهة الأعباء الإضافية للتصدى لفيروس أو مرض معدٍ . فقد أصبت بالأنفلونزا لأول مرة منذ سنوات في الشتاء الذى توفيت فيه والدتى على الرغم من أننى التزمت بكل أمانة في أخذ التطعيم . وعلى غير المعتاد . استغرقت أسابيع عديدة حتى استعدت صحتى .

الكورتيزول والتعلم

تتفاوت معدلات الكورتيزول في أجسامنا بشكل طبيعي على مدار اليوم ؛ بغض النظر عما يحدث في حياتنا . فهو يصل إلى أعلى معدلاته فى الصباح الباكر ، وينخفض على نحو ثابت مع مرور الساعات ، إلى أن يصل إلى أقل معدلاته في المساء عندما نستعد للنوم (وهذه المعدلات تتغير بطريقة عكسية إذا كنت ممن يعملون في نوبة الليل) هذا التذبذب في معدلات الكورتيزول الذى يحدث على مدار ساعات اليوم يفسر لنا السبب وراء إنجاز العديد من الأشخاص (وأنا من بينهم) لأفضل أعمالهم في الصباح الباكر ، عندما يكون الكورتيزول في أعلى معدلاته ، ويشعرون بقلة كفاءة قدراتهم الذهنية مع مرور ساعات اليوم .

فمما لا شك فيه أن الكورتيزول يلعب دوراً خطيراً فى التعلم .

والأشخاص الذين تنخفض لديهم بشدة معدلات الكورتيزول يعانون من صعوبة في تذكر كل ما يستمعون إليه ، أما الأشخاص الذين ترتفع لديهم معدلاته بصورة كبيرة (تماماً مثلما يحدث عندما يتناولون عقاقير تحتوى على هرمونات الكورتيكوسترويد لمقاومة مرض ما) قد يتعرضون أيضاً لخلل فى قدراتهم الذهنية .

فلماذا توجد مثل هذه العلاقة الوطيدة بين الكورتيزول والتعلم ؟ لأن التعلم يعد بمثابة الخطوة الأولى فى إيجاد الذكريات ، فنحن نستعين بذاكرتنا لتجنب تكرار التعرض للخبرات التى تولد لدينا التوتر . فلا يمكنك أن تضع يدك فى النار إلا لمرة واحدة - لأنه فى المرة التالية - سوف تمنعك ذاكرة الإحساس بالألم من أن تحرق يدك . فى واقع الأمر - كما ناقشنا ذلك فى جزء سابق من هذا الكتاب ، هناك مستقبلات خاصة بالكورتيزول داخل قرن آمون ، وهو جزء المخ المسئول عن تخزين الذكريات ، وخصوصاً المتعلقة بالانفعالات القوية (وهى الذكريات التى نظل نذكرها إلى الأبد) . فمن البديهى أن يكون لدينا نظام لتخزين الذكريات الخاصة بالأحداث التى استثارت لدينا هرمون التوتر !

فعلى الرغم من أن القليل من التوتر يمكنه أن يعزز من عملية التعلم ، إلا أن التعرض لمعدلات مرتفعة منه بشكل مستمر له تأثير مدمر على عملياتنا المعرفية . فالأشخاص الذين يعانون من نشاط زائد فى الغدة الكظرية التى تنتج المزيد من الكورتيزول بصورة مستمرة نتيجة للتوتر الدائم له أيضاً تأثير مدمر على خلايا المخ . لقد نمت لدينا استجابة للتوتر كى تساعدنا على اتخاذ رد الفعل المناسب عند التعرض لخطر مفاجىء ، ولا ينبغى أن يحدث ذلك مع المخاطر الصغيرة التى تكتنف حياتنا فى القرن الواحد والعشرين ، سواء تمثل ذلك فى ضغوط اقتصادية ، أو حتى هجوم إرهابى .

قدم كل من الدكتور " براين ناتسون " وزملائه بجامعة " ستانفورد "

بـ " كاليفورنيا " دليلاً على أن القلق المزمن يرتبط ارتباطاً وثيقاً بانخفاض كثافة المخ عند البالغين من الجنسين . وربما يلعب دوراً فى تكوين الشخصية غير الاجتماعية عند الأشخاص الذين تعرضوا للإيذاء فى مرحلة الطفولة . بالإضافة إلى ذلك تؤدى المستويات المرتفعة من الكورتيزول إلى إحداث تلف فى أجزاء المخ التى تقوم بتخزين الذكريات ؛ مما يسبب صعوبات فى تعلم مهارات جديدة أو تذكر أحداث ماضية . ولهذا السبب يعانى الأطفال الذين تعرضوا لاضطراب توتر ما بعد الصدمة Post-Traumatic من صعوبات فى المدرسة . ويفسر لنا أيضاً المشكلات التى تواجه المحاربين على مستوى الذاكرة طويلة المدى وقصيرة المدى .

مركز التحكم فى مشاعر الخوف : لوزة المخيخ

يتحكم فى إنتاج الأدرينالين والكورتيزول وجميع العناصر الكيميائية الأخرى التى يطلقها المخ تحت تأثير التوتر ـ وهى الأنظمة القديمة الموجودة بالمخ ، والضرورية لبقائنا على الحياة ـ جزء من المخ يسمى لوزة المخيخ . وهو عنقود من الخلايا التى على شكل حبة الجوز موجودة فى قاع المخ . وتساعدنا لوزة المخيخ على تخزين التجارب المشحونة بالانفعالات لتصبح جزءاً من الذاكرة ، وبذلك نتمكن من اتخاذ موقف بالهروب ، أو بالدفاع عن أنفسنا بأسلوب مناسب عندما يتكرر حدوث الموقف . ويقوم قرن آمون بتنظيم جهاز يتألف من عدد من الخلايا العصبية ، ويشكل دائرة مغلقة تحيط بذاكرة تجربة ما داخل عقولنا . وبعبارة أخرى ، تساعدنا لوزة المخيخ على القيام بسلسلة معقدة من الحسابات التى نحدد من خلالها شعورنا بالخوف من عدمه ـ وما الذى ينبغى علينا القيام به حيال حدوثه .

على سبيل المثال ، تساعدنا لوزة المخيخ على ملاحظة تعبيرات الوجه عند الشخص الآخر ، والاستعانة بها فى التوصل إلى قرار حول ما إذا كان يشكل لنا هذا الشخص تهديداً واقعياً أم لا . دعنا نفترض أننى أجلس معك داخل حجرة عندما سقط حاسوبى الشخصى المحمول على الأرض .

وسمعتنى وأنا أتمتم بغضب فنظرت إلى وجهى . وسوف تساعدك لوزة المخيخ فى تفسير معنى تعبيرى على أنه نوع من الغضب ، ولكن بالإضافة إلى ذلك ستتمكن من تحديد ما إذا كان غضبى يشكل تهديداً مباشراً لك أم لا . معتمداً فى ذلك على اتجاه نظرى . فإذا كنت أبدو غاضبة ولكنى أنظر إلى الشاشة المظلمة لحاسوبى ، فربما تشعر ببعض القلق على سلامة الجهاز . ولكنك تشعر بأمان على نفسك . وعلى الجانب الآخر . إذا كنت أحدق إليك مباشرة (ربما بسبب أنك استعرت منى الحاسوب . قمت بفتح رسالة إلكترونية بها أحد الفيروسات) : فسوف تبدأ لوزة المخيخ فى اتخاذ رد فعل يعبر عن خوفك .

تعمل لوزة المخيخ مثل حارس مدعم من قبل حاشية متكاملة من الذكريات التى تم تزويدها بشحنة انفعالية . وهذه الذكريات تعمل على حمايتنا . أو تعزز من تفاعلنا مع الخبرات الجديدة استناداً على المعرفة التى لدينا وذاكرتنا . فقد استطعنا أن نرى العلاقة بين الخوف والذاكرة فى القردة ممن تعطل لديها عمل لوزة المخيخ . فقد قل عند هذه الحيوانات الإحساس بالخوف عندما واجهها محفز جديد لأنها لم تستطع قياسه على أساس خبراتها السابقة ونتيجة لذلك فهى تسعى إلى استكشاف شىء جديد أو شخص ما بدون أى تمييز .

لماذا تختلف استجابة المرأة للتوتر ؟

على الرغم من أن الأسس الفسيولوجية للتوتر تتشابه عند كل من الجنسين إلا أن هناك بعض الاختلافات المهمة فى الطريقة التى يتفاعل بها الرجال والنساء مع الأحداث المشحونة بالتوتر وفى كيفية استرجاعهم لها .

اسمحوا لى بتوضيح ذلك من خلال أحد الأمثلة . هناك طريقتان أساسيتان للتفاعل مع التحديات الاجتماعية مثل الدخول إلى حجرة جديدة : حيث يمكنك أن تحاول الدخول إلى هذا المناخ الجديد (من خلال التوجه إلى أحد الأشخاص الموجودين الذى استطاع أن يجذب انتباهك ، ورأيت أنه لن يمانع

فى الدخول معك فى حوار وقلت له : " مرحباً . أنا " فلان " أليس تنسيق الزهور هنا رائعا ؟ ") أو يمكنك الانسحاب (كأن تذهب إلى إحدى الطاولات . وتترقب ظهور شخص ما تعرفه) .

لقد كان مثيراً لى أن أعرف أن كلاً من هذين النمطين للشخصية يعبر عن الاختلافات الوظيفية فى الطريقة التى يستجيب من خلالها المخ . فالأشخاص الذين يستجيبون للتحديات الاجتماعية بالاقتراب من البيئة الجديدة ينشط لديهم الشق الأيسر من القشرة المخية الجبهية . وعلى النقيض من ذلك يُظهر الأشخاص المنطوون وغير الاجتماعيين - أو أصحاب الشخصية الدفاعية - نشاطاً أكبر فى شق المخ الأيمن .

والآن تخيل دهشة العلماء عند إدراكهم أن هذه الملاحظة تعتمد على النوع . فهذه النتائج لا تنطبق إلا على الرجال فقط . وأظهرت دراسة جديدة ومثيرة أنه على الرغم من أن الرجال أصحاب الشخصية الانسحابية ينشط لديهم الجانب الأيمن من الجبهة ، إلا أن النساء ذوات الشخصية الانسحابية ينشط لديهم الشق الأيسر من القشرة المخية الجبهية . وبسبب حداثة مثل هذه الملاحظات فنحن حتى الآن لم نستطع أن ندرك أهميتها تماماً من الناحية الوظيفية - وفى هذه الحالة ، الكيفية التى ندرك ونتفاعل بها مع التحديات المختلفة ، ولكن مما لا شك فيه ، يمكننا أن نستنج من ذلك أن الأنظمة الخاصة بالاستجابة للأحداث غير السارة ، وفك شفرات ذاكرتنا لها تختلف عند كلا الجنسين .

وتعتبر مريضتى " تانيا " نموذجاً رائعاً لهذه الظاهرة . فقد تعرضت هى وزوجها إلى حادثة سرقة بالإكراه تحت تهديد السلاح بينما كانا فى طريق عودتهما من حفلة عشاء متأخرة . وبعد مرور عام من هذه الحادثة ، لاتزال " تانيا " تتعرض للأحلام المزعجة ، ونوبات من الفزع ، كما لو أنه لم يمر وقت عليها . وعندما تحدثت مع زوجها لمعرفة إذا كان هو الآخر يعانى من بعض التأثيرات المضرة ، ولكننى وجدت أنه لا يذكر كثيراً مما حدث . إلا أنه فى واقع الأمر كانت لديه ذاكرة دقيقة وتفصيلية فى الجانب الخاص برد

فعله مع الشرطة ، والشركة الخاصة ببطاقة الائتمان مقارنة بما يتذكره فى الوقت الذى تعرضت فيه حياتهما للتهديد .

ربما يبدو ذلك لنا محيراً بعض الشيء - أو أنه يمكن أن يدعم الفكرة التى لا تزال راسخة فى الأذهان فى أن النساء هن الأكثر ميلاً للتعرض " للهيستريا " من الرجال - ولكننى أعتقد أن هناك حقيقة بيولوجية بسيطة تفسر ذلك . وهيا بنا ننظر إلى بعض الاختلافات الموجودة فى وظائف المخ بين الجنسين لكى تساعدنا فى توضيح الأمر .

فأنت لاتزال تذكر أن النساء لديهن المزيد من المادة السنجابية فى القشرة المخية الجبهية - الواقعة تماماً خلف الجبهة . وهذه القشرة المخية الجبهية تتحكم فى عمليات اتخاذ القرار ، وتنظيم استجاباتنا الانفعالية للعالم المحيط بنا . فهو جزء المخ الذى يقوم ببعث رسائل إلى قرن آمون حيث يتم تخزين الذكريات . وفى أثناء الأحداث المشحونة بالتوتر . يعمل الاستروجين على تنشيط أكبر قطاع ممكن من الخلايا العصبية فى هذا الجزء من المخ ، ومعدلات الاستروجين تكون مرتفعة جداً عند النساء . ومعنى ذلك أن النساء يتفاعلن مع الأحداث غير السارة بصورة أكبر وأكثر تفصيلاً . بعبارة أخرى ، كانت حادثة السرقة فى ذهن " تانيا " حية مقارنة بزوجها على الرغم من أنهما كانا معاً هناك .

تنتج أجسام النساء أيضاً معدلات أعلى من الكورتيزول مقارنة بالرجال عند التعرض للتوتر ، ولفترات قد تستمر طويلاً . ويعمل البروجيسترون ، وهو أحد الهرمونات الجنسية التى تتواجد بمعدلات عالية عند النساء ، على منع الكورتيزول من التوقف عن العمل . ولأن الكورتيزول يساعد على التعزيز من عملية التعلم وتكوين الذاكرة ، فإن هذه المعدلات المرتفعة منه تعنى أن النساء لا يتأثرن بالأحداث غير السارة بطريقة أشد عمقاً فحسب ، بل يتذكرنها بصورة أفضل أيضاً . وعلى النقيض من ذلك ، يعمل هرمون الذكورة التستوستيرون فعلياً على إعاقة تأثير الكورتيزول .

فالكورتيزول ما هو إلا عامل مساعد فى تكوين ذاكرة الأحداث غير السارة . أما العامل الآخر فهو متعلق بمركز التحكم فى الشعور بالخوف ؛

لوزة المخيخ . اكتشف الباحثون اختلافاً مثيراً للانتباه عند كلا الجنسين : فعند تكوين الذكريات المشحونة بالانفعالات . يستعين الرجال بالشق الأيمن فقط من لوزة المخيخ . بينما تقوم النساء بالاستعانة بالشق الأيسر منها . نحن لا نعرف الكثير عن هذا الجزء من المخ حتى يمكننا أن نستخلص بعض الاستنتاجات من هذه المعلومة الجديدة . ولكن بكل تأكيد يبدو لنا من خلال هذا القدر القليل مما نعرفه أن هناك حقيقة ما . على سبيل المثال . اكتشف العلماء أن الأشخاص الذين يتأثرون سريعاً بالمواد الكحولية يكون لديهم الشق الأيمن من لوزة المخيخ أصغر حجماً .

فكل من الجنسين يستعين بمناطق مختلفة من لوزة المخيخ ليؤثر فى الذاكرة . فالنساء يستعن بالمناطق المتصلة بمراكز أخرى للمخ . مثل ما تحت المهاد البصرى وجذع المخ . ويتحكم جذع المخ فى الجهاز التنفسى . ومعدل ضربات القلب . لذلك فإن هذه الحركة الدورية على الأخص يمكنها أن تفسر لنا السبب الذى يجعل النساء أسرع استجابة من الناحية العضوية للذكريات المشحونة بالانفعالات . أما الرجال . فعلى النقيض من ذلك . يستعينون بمنطقة فى لوزة المخيخ تتصل بمراكز أعلى المخ خاصة بالإدراك . ومعنى ذلك أنهم يمكنهم وضع الأساس للمزيد من الاستجابات " العقلانية " ، والتى تعتمد على إيجاد حل للتحدى الذى يواجهونه ، مثل تذكر إلغاء بطاقة الائتمان قبل أن يشترى السارق جهاز مسجل حديثاً بنقودك .

وعندما نأخذ فى الاعتبار هذه الاختلافات الوظيفية للمخ ، فلن يكون هناك ما يدعو للتعجب من أن " تانيا " لاتزال تعيش هذه التجربة بعد مرور عام كامل ، بينما زوجها لا يكاد يذكر الخطوط العريضة لهذه الأحداث . ويراودنى تساؤل : هل يُعْنَى ضباط الشرطة بوجود مثل هذه الاختلافات عندما يقومون بحصر أقوال الشهود ؟ وهل يمكن لملاحظاتهم أن تدعم هذا الجانب العلمى ؟

لماذا استطاع كل منا أن يطور لنفسه أساليب مختلفة للتكيف مع التوتر ؟ فمن منظور نشوئى ارتقائى ، لكل منا وظائفه ومهامه المختلفة . وعند النظر للأمر من هذا المنطلق نجد أنه من المنطقى جداً أن تكون ذاكرة الرجال ضعيفة

للانفعالات التى يتعرضون لها فى خلال الأحداث المشحونة بالأخطار . دعنا نتخيل أن بقاء قبيلتنا على قيد الحياة يعتمد كلياً على كفاءة الرجال فى الصيد . وعند ذلك ستكون الذاكرة الانفعالية القوية لهم عيب خطير جداً : فإذا كان بإمكانهم تذكر كم كان الطقس بارداً فى آخر رحلة صيد للماموث ، ومقدار ما كانوا عليه من تعب فى أثناء المطاردة ، وكيف كانوا يشعرون بالرعب . ومقدار ما أحسوا به من آلام عند إصابتهم بجروح فى سيقانهم من أنياب هذا الحيوان الضخم ، فكيف سيأتيهم الحماس للخروج فى المرة القادمة ؟ وعلى الجانب الآخر ، من المفيد لنساء القبيلة . لأنهن المسئولات عن رعاية وسلامة الأطفال ، أن يتذكرن أن بئر المياه المفضل تنجذب إليها أيضاً أعداد من الحيوانات المفترسة المفزعة قبيل الظهيرة . وهى الذاكرة التى تضمن لنا تذكر أن بعض الطرقات لا ينبغى لنا أن نعبرها ثانية . النسيان يجعل الرجال أكثر شجاعة ، وقد كانت تلك حاجة ملحة لهم لفترة طويلة من الزمن .

هل تجدى المنافسة مع الفتيات ؟

تسببت الاختلافات الموجودة بين الجنسين فى النواحى الفسيولوجية للتوتر فى إثارة بعض التساؤلات حول بعض الحقائق الثابتة عند معظمنا . فمنذ زمن طويل ، استنتج الباحثون أن المنافسة تعزز من عملية التعلم ، ولكن الكيفية التى نتعلم بها تحت ضغط التوتر تعتمد على النوع الخاص بنا . أوضح كل من " تراسى شورز " و " جورج ميسيجايز " الأستاذين بقسم علم النفس بجامعة روتجرز ، " نيو جيرسى " أن التعرض للهرمونات الخاصة بكل جنس ، فى فترتى الحمل وما بعد الولادة مباشرة ، هو عامل خطير فى تحديد درجة تأثير التوتر على عملية التعلم عند فئران التجارب . فالتعرض لصدمة (مثلاً التعرض لضربة مؤلمة على الذيل) عملت بالفعل على زيادة السرعة التى يتعلم بها الفئران الذكور ؛ فقد استفادوا من

التعرض لهذا الضغط . لكن الاختلاف فى الإناث كان أكثر دهشة وإثارة ؛ فقد تعطلت قدرة الإناث على التعلم عند التعرض للتوتر .

فى إحدى المرات شاهدت فتاة مراهقة وهى تتعلم قيادة السيارة داخل ساحة انتظار سيارات . وكانت تتدرب على التحول جهة اليمين داخل مكان مخصص لانتظار السيارة مرات ومرات عديدة ، بينما كان والدها الذى يقوم بتدريبها من المقعد المجاور لها فى حالة غضب شديدة . وأخيراً ، صرخت فى وجهه والدموع تنهمر من عينيها : " كفى اتركنى وشأنى ! " وكاد أن يدفعنى الفضول لكى أسرع إليهما وأخبرهما بنتائج هذه الدراسة . فإذا أمكن استخدام هذه التجربة على الفئران كدليل أو مؤشر ، فإنها كانت حتماً ستكتشف وجود هذا المنحنى الضيق بسهولة إذا ترك لها والدها مجالاً للحرية .

تشير الأبحاث الأخرى إلى أن هذه الاختلافات سببها اختلاف النوع . فإذا تم نزع الأعضاء التناسلية لفأر عند مولده ، فإن استجابته للتعلم تحت تأثير التوتر ستظل إيجابية . وعلى الجانب الآخر ، إذا تم إعطاء التستوستيرون إلى الإناث عند الميلاد فإن سلوكيات التعلم ستصبح متماثلة تماماً مع سلوكيات تعلم الذكور ! فإذا كان هذا النمط ينطبق على البشر ، فهناك تساؤلات مهمة سوف تثار ، وخصوصاً بالنسبة للمعلمين . فقد كنا نعتقد لفترة طويلة من الوقت أن التنافس داخل حجرة الدراسة يحفز الطلاب على المحاولة الجادة ، ويذل أقصى جهد ممكن ، وهى نظرية قد تكون فى صالح الفتيان ولكنها تتعارض مع الفتيات . فملاحظة أن الهرمونات الجنسية لنا قد تغير من طبيعة التعلم عند التعرض لتجارب مشحونة بالتوتر لها تداعيات مهمة للنساء اللاتى يشعرن بالتعاسة والقلق : مثل مريضتى " دايان " التى تشغل منصباً إدارياً . ومما لا شك فيه أن " دايان " سوف تضاعف من مستوى أدائها وقدرتها على التعلم والتذكر إذا أمكنها التخلص من الكثير من التوتر الموجود فى بيئة العمل . ومن الواضح أنه ليس هناك ما يمكن أن يجعل بيئة العمل خالية تماماً من التوتر . (لدرجة أننى فى إحدى المرات سمعت مدربة يوجا وهى تشتكى

بمرارةٍ من عملائها ورؤسائها في العمل ، وتقول إذا استطعت أن أجد عملاً خاليا تماماً من التوتر لتمكنت من الإتيان بأفكار لا مثيل لها ! ولكن بالمزيد من التخطيط والانتباه ، في اعتقادى أن " دايان " ستتمكن من تحقيق ما تنشده من راحة البال .

وفي البداية . قمت بتشجيعها لكي تبحث عن أفضل طريقة لتصنيف المعلومات التي ترد إلى مكتبها حتى لا تشعر بالارتباك . فليس معنى أنها يمكنها العمل في أكثر من مهمة في الوقت الواحد أن تفعل ذلك . وقد ساعدها ذلك على المتابعةٍ ووضع قائمة بالمهام اليومية وترتيبها حسب أهميتها . وأتاح لها أيضاً تفويض العديد من المسئوليات إلى أفراد العمل الأكفاء . واعتقدت أيضاً أنها ستجني الكثير من الفوائد إذا انتظمت في حضور بعض جلسات التمرينات الرياضية التي تقام في موعد الغداء . وجلسات التدليك التي تقام بعد انتهاء موعد العمل . فإذا لم تتمكن دائماً من السيطرة على ما يحدث في مكان العمل ، فعلى الأقل هي واثقة من أنها ستحصل على راحة واسترخاء كافيين في عطلة نهاية الأسبوع تساعدها على استعادة توازنها النفسي . (ابنتها التي تبلغ من العمر تسع سنوات تحب الذهاب مع والدتها إلى مصفف الشعر) .

وعلى الجانب الآخر ، بالنسبة لزميلها في العمل ، إذا كان التوتر يعد نوعاً من التحفيز له فسوف يتحسن معه مستوى أدائه . ولكن إذا لم يكن كذلك فسوف تتأثر حالته الصحية .

وعلى الرغم من أن الانطلاق من التجارب الخاصة بالحيوان لاستنباط نتائج عن البشر هو عمل غاية في الخطورة . إلا أن أثر التوتر على تعلم الفئران قد أثار بعض التساؤلات المهمة حول الهرمونات . فهل النساء ما بعد انقطاع الطمث ، وانخفاض معدلات الاستروجين لديهن ، أفضل حالاً من مثيلاتهن الأصغر سناً عند الوقوع تحت ضغط التوتر - على الأقل بالنسبة لقدرتهن على التعلم وتذكر المعلومات ؟ ربما يتطلب الأمر من " دايان " لتحقيق مجال متكافىء للفرص الانتظار لعشر سنوات أخرى !

كيف نتأقلم ـ وما الذى يحدث عندما نعجز عنه ؟

على الرغم من أن النساء هن الأكثر عرضة للتوتر الذى يمكن أن يؤدى إلى الاكتئاب . فإنهن أفضل حالاً من الرجال فى استعادة صحتهن النفسية بعد التوتر .

وربما يرجع ذلك إلى أن النساء أقوى نسبياً على الاحتمال عند التعرض للتوتر المزمن أو القلق ؛ لأن لديهن نسبة عالية من المادة السنجابية فى الفص ما قبل الجبهى مقارنة بالرجال مما يعطى لهن " وسادة " إضافية من الخلايا التى تحميهن . بالإضافة إلى ذلك ، يعمل الاستروجين كعامل محايد لتثبيط التأثير الضار لعدد كبير من مسببات التوتر على الخلايا العصبية . وقد يساعدنا ذلك فى معرفة السبب الذى يجعل أمراضا مثل انفصام الشخصية تبدأ فى الظهور فى مرحلة متأخرة عند النساء مقارنة بالرجال ، ولماذا تكون استجابة النساء للجرعات المنخفضة من العقاقير المضادة للأعراض النفسية أسرع منها عند الرجال . ولماذا تختلف مظاهر الأعراض الجانبية لهذه العقاقير لديهن . (للاستروجين والبروجيسترون تأثير خطير على الطريقة التى تتم بها عمليات الأيض الخاصة ببعض هذه العقاقير فى الكبد) . وربما يفسر لنا أيضاً السبب الذى يجعل النساء يحتفظن بمعظم قدراتهن ووظائفهن الذهنية مع التقدم فى السن .

تستعين النساء أيضاً بآليات مختلفة تماماً فى التأقلم مع التوتر . فمن المعروف أن الرجال " ينعزلون عن الآخرين " ويعانون نتيجة لذلك من أعلى نسبة اضطرابات تكون مصاحبة للتوتر . على سبيل المثال ، الرجال هم الأكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم ، وإدمان الكحول أو المخدرات . وعلى النقيض من ذلك ، تأتى استجابة النساء للتوتر من خلال محاولة التواصل مع الآخرين ، وخصوصاً النساء الأخريات . فيقمن بتكوين علاقات يتسنى لهن من خلالها التحدث عن المشكلات التى تواجههن ويطلبن المساعدة . مثل هذه الاستجابة لا تساعدهن فحسب على التأقلم مع

التهديدات المباشرة ، ولكن على حماية أنفسهن من أضرار التوتر بشكل عام .

ومن أحدث الأبحاث التى ساهمت فى التوصل إلى هذا الاستنتاج هو الذى قام به كل من الدكتورة " لورا كوزين كلاين " وزميلتها الدكتورة " شيلى تايلور " بجامعة كاليفورنيا بـ " لوس أنجلوس " . فقد لاحظتا أن النساء تحت ضغط التوتر يملن إلى تصفية خلافاتهن ، والتحدث إلى النساء الأخريات . أما الرجال ، فعلى الجانب الآخر ، يميلون إلى الانعزال عن الآخرين . ولأن معظم الأبحاث التى أجريت على التوتر كانت تتم على الرجال ، فليس هناك أى ذكر لهذه الظاهرة فى تاريخ الدراسات السابقة ، والتى تركز بصورة حصرية على رد الفعل التقليدى للخطر ، وهو " الكر أو الفر " - أو القرار بمواجهة الخطر أو الهرب من أمامه .

فعندما يجد الرجال أنفسهم فى مواجهة مع أى خطر يقومون بمد جهازهم العصبى بجميع المركبات الكيميائية التى سيحتاجونها للدخول فى المعركة والهرب ، وهى الأدرينالين والنورأدرينالين والكورتيزول . فتتسع لديهم مقلة العين ، وتزداد معدلات التنفس . ويتحول الدم من الجهاز الهضمى إلى الذراعين والقدمين فى حالة إذا أرادوا الفرار . وتزيد سرعة استجاباتهم المنعكسة ، ويقل إحساسهم بالألم .

تشترك النساء معهم فى كل هذه الاستجابات ولكن لا يملن إلى استخدامها . لماذا ؟ حسناً ، لأنه إذا كان لديك أطفال صغار فلن يكون خيار القتال أو الهرب تحديداً هو الأصلح لك . فإذا اخترت القتال فهناك احتمال لأن تتعرضى إلى الإصابة مما يجعلك عاجزة وغير قادرة على حماية طفلك . وإذا اخترت الهرب فسوف ترحلين عن مسكنك ، ومصادر الدعم المتوفرة ، مثل مصدر الطعام الذى تعرفينه ، فأى شخص سافر ومعه طفل صغير يعرف مقدار المعاناة حتى فى إيقاف سيارة أجرة . دعك من الهرب خلال وجود موقف طارئ حقيقى . ولذلك تتكيف النساء مع ظروفهن بالتوصل إلى استجابة مختلفة ، والتى أطلقت عليها الدكتورة " تايلور " وفريق عملها " الرعاية والتآلف " .

عندما تتعرض المرأة للتوتر ترتفع معدلات الأوكسيتوسين لديها . لا يساعد هذا فقط على تهدئتها . ولكنه يحفزها للبحث عن المساعدة . التى تأخذ شكل تكوين رابطة مع الآخرين . وخصوصاً مع النساء الأخريات ؛ حيث ستتوفر أمامها فرص أفضل بكثير لحماية طفلها الصغير إذا استطاعت الوصول إلى مصادر إضافية ـ سواء كنا نتحدث عن الطعام ، أو المال . أو العناية بالطفل . أو الدعم والمساندة فى المواجهات العنيفة . فالتستورستيرون . كما تعلم . يقاوم تأثير الأوكسيتوسين . وهذا يفسر لنا لماذا تختلف استجابة الرجال عن النساء عند مواجهة خطر أو تهديد .

عندما قرأت عن استجابة " الرعاية والتآلف " ، تذكرت على الفور موقفاً حدث منذ عدة سنوات ماضية . فى أحد الأيام بعد الظهر رفعت سماعة الهاتف وسمعت صوت نحيب قوى لدرجة أننى اعتقدت أن الشخص الذى أسمعه يعانى من مشكلة فى التنفس . ولكننى فى آخر الأمر استطعت أن أتعرف على صوت صديقة وفية لى وسط هذا النحيب . وعندما استطاعت أخيراً أن تستعيد هدوءها لنتحدث ، أخبرتنى " ستاسى " بأن زوجها أصيب بمرض ينتقل من المعاشرة الجنسية المحرمة من امرأة تقابل معها فى رحلة عمل .

وكنت أواسيها بكل ما خطر على ذهنى من كلمات تتناسب مع مثل هذه الظروف ؛ فقلت : " اطلبى منى أى شىء وسأكون عندك فى غضون ساعة واحدة . ويمكنك أن تظلى معنا أنت وطفلك للوقت الذى تحتاجينه . فكل ما تحتاجينه متوفر هنا ". لم تستجب لعرضىٍ هذا وشكرتنى ، وتحدثنا معاً لفترة طويلة من الوقت ، وحددت لها موعداً لتأتى فيه إلى مكتبى فى الصباح التالى كأول شىء لعمل اختبار لترى إذا ما كنت قد نقلت إليها عدوى هذا المرض من زوجها .

وفى العشاء رويت هذه القصة لأحد زملائى . لم تدهشه كثيراً خيانة الزوج ، ولكنه تعجب كثيراً من قرار " ستاسى " بمحاولة التحدث إلى امرأة أخرى . وقال إن أى رجل لا يستطيع أن يتصل بأى شخص فى أوج أى أزمة مثلما فعلت " ستاسى " : " لا يمكننى أن أتخيل الاتصال بشخص ما وأنا

أبكى بهذه الحرقة ولا أستطيع التحدث . فهو تصرف لا يمكنني أن أفكر فيه مطلقاً " ؛ هكذا قال لى .

كنت لا أزال أحتفظ بتعليقه هذا فى ذاكرتى - إلى أن وجدت تفسيراً له فى بحث الدكتورة " تايلور " . لم تتصل بى " ستاسى " من أجل المساعدة فى اتخاذ أى قرار بشأن زواجها ، أو لمعرفة دوافع زوجها للخيانة ، أو لتشتكى من عواقب سلوكه غير المسئول (بالتأكيد كان هناك الكثير من مثل هذه الحوارات فيما بعد) ولم تتصل لمجرد الحديث ؛ فقد كان هناك إحساس حقيقى بوجود حالة طارئة للاتصال بى . وعندما كنت أصفها إلى زميلى ، قلت له إننى شعرت وكأنى عاملة فى خدمات الطوارئ .

وفى اعتقادى أن مكالمة " ستاسى " لى تمثل النموذج التقليدى للكيفية التى تلجأ بها المرأة إلى صديقاتها . فعندما أحست أنها تواجه نوعاً من الخطر سارعت إلى تكوين رابطة بينها وبين امرأة أخرى . ودون أن أدرك قلت لها ببساطة أول شىء خطر على ذهنى . وهو ربما يكون الشىء نفسه الذى كنت أود أن أسمعه إذا كنت فى موقفها فقد أديت دورى كاملاً فى عملية " الرعاية والتآلف " وذلك بأن أكدت لها أن بإمكانها الاعتماد على لتوفير الحماية والأمان لها ولطفلها .

وبالنسبة لما يشغلنى فى هذا الموضوع فإن سلوك اللجوء إلى الصديق أو رعايته هو مثال رائع على الفائدة التى يمكن أن تعود علينا إذا ما كلفنا أنفسنا بعض الوقت والجهد لطرح بعض التساؤلات حول الفرضيات التى استنبطناها من الأبحاث التى أجريت حصرياً على الرجال . ولأننى أعرف الكثير عن ظاهرة اللجوء إلى الأصدقاء فقد أصبحت أنظر إلى العلاقات فيما بين النساء من منطلق مختلف تماماً . ففى كل مكان من حولى أرى نساء يقمن بتكوين صداقات قوية ، وأدرك مدى قوة هذه الاستراتيجية فى التكيف مع التوتر .

ولهذا السبب أنصح جميع النساء ، وخصوصاً من يعشن تحت وطأة الضغوط أن يتبعن مفهوم " الرعاية والتآلف " ؛ لأنه على الرغم من أن هناك باعثاً طبيعياً عندنا لتكوين علاقات مع بعض النساء الأخريات إلا أن الحياة

العصرية صعبت من هذا الأمر . فكرى فى مدي الاختلاف الذى كانت ستصبح عليه حياتنا إذا كنا نعيش مع مجموعة من النساء الأخريات . هل تشعرين بعدم الرغبة فى طهو شيء الليلة ؟ أو هل تحتاجين إلى شخص يحل مكانك فى رعاية طفلك المريض ؟ أو هل تحتاجين إلى استعارة كتاب يوافق الحالة المزاجية التى وجدت نفسك عليها الليلة ؟ فهناك أنواع من المتع تناسيناها بعدما أصبحنا لا نعيش فى مسكن واحد مع عائلاتنا الكبيرة . بالإضافة إلى ذلك . هناك العديد من الأشياء التى تتنافس للاستحواذ على وقتنا مما يزيد من صعوبة تكوين الصلات والروابط التى نحتاجها . ولكننا استطعنا أن نوجد هذه القدرة الخارقة على البقاء : فهى تبدو لنا الشيء الوحيد المتاح الذى يمكننا الاستعانة به .

دائماً ما أجد أنا وإحدى صديقاتي القدامى صعوبة بالغة فِي أن نجد مساحة من الوقت فى جدول أعمالنا للخروج لتناول العشاء معا . ولكننا نحاول لأن مجرد تناول وجبة خفيفة معا يخفف الكثير من آلام أرواحنا المنهكة . فتناول كوب من الشاى مع إحدى صديقاتك هو ما ينصح به الطبيب (فى هذه الحالة . أنا) لمساعدتنا للتأقلم مع ضغوط الحياة . وبعدما نغادر المكان ، نشعر جميعاً بلا استثناء أن روحنا المعنوية قد تجددت وانتعشت كما لو كنا قد قضينا إجازة قصيرة .

لقد لاحظت زيادة فى تردد العديد من النساء ، وخصوصاً الصغيرات منهن فى الاستعانة بالموارد المتاحة لهن . فنحن نعتقد تماما مثل بعض الرجال ، أن علينا أن نتحمل عبء التوتر بمفردنا ، وعلى الرغم من أن هناك الكثير الذى يمكن أن نتعلمه من الرجال ، إلا أننى لا أعتقد أن هذا شيء منها . بل إننى فى الواقع أود أن أحفز الرجال على تعلم هذا الأمر من النساء !

فالحياة لا تخلو من الصعاب . وسوف تصبح أسهل كثيراً إذا التمست المساعدة من الآخرين . سألتنى إحدى الصديقات لديها طفل صغير إذا لم أكن أمانع فى أن تأتى إلى زيارتى بعد ظهر يوم الأحد لتعيد شريط تسجيل سبق أن استعارته منى . وعندما وصلت إلى منزلى رأيت أنها تبدو مرهقة جداً ،

وتعاني من ضيق شديد . وبعد إلحاح مني . تركت طفلها الصغير معي لساعة من الوقت تذهب فيها لتشرب فنجانا من القهوة ، وتقرأ الجريدة بمفردها . وعندما عادت كانت تبدو في حالة جيدة . أما أنا فقد استمتعت بقضاء وقت رائع بصحبة طفلها الصغير .

لقد رأيت العديد من طالبات الطب وهن يجاهدن بمفردهن في تحصيل الدروس على الرغم من أن حالتهن النفسية سوف تتحسن كثيراً من تكوين جماعة للمذاكرة . ورأيت صديقات (وينطبق هذا أيضاً عليّ) يعتذرن عن حضور مقابلات على العشاء مع صديقاتهن عندما تظهر أمامهن مسئوليات أخرى . فالنساء على الأخص يملن بصورة مؤسفة إلى قطع جميع العلاقات بعد الزواج . فكيف يمكنك توفير بعض الوقت لتناول وجبة خفيفة مع صديقاتك وأنت تخصصين جميع وقتك لزوجك وبيتك ؟ فمثل ذلك السلوك ليس فقط سلوكاً فظ ، ولكنه ينم عن ضيق الأفق . فاحتفاظك بصديقاتك يمكن أن يعني لك تماماً الفارق ما بين الإبحار بسلام في سفينة الحياة ، أو الغرق في دوامة الاكتئاب .

وربما يكون الرجال ، بسبب ميلهم إلى تحمل المسئوليات بمفردهم ، الأكثر معاناة من أمراض ضغط الدم ، أو إدمان الكحول والمخدرات . وسوف تتحسن حالتهم النفسية كثيراً إذا استعانوا بأصدقائهم في مواجهة هذه الصراعات تماماً مثلما تفعل النساء . فهذا أفيد كثيراً لصحتهم . فالاحتفاظ بالأصدقاء يمكن أن يساعدنا على تخفيف حدة التوتر ، وهو أمر مهم للاعتناء بأنفسنا تماماً مثل تنظيف أسناننا ، أو عمل الفحوصات الروتينية . فهناك الكثير من الأيادي التي تُمد لنا بالمساعدة . وكل ما علينا هو أن نطلب .

فهيا بنا نعيد الحياة إلى علاقاتنا الاجتماعية والأسرية ، والتي تشكل الحصن الحصين ضد التوتر . وإلا سوف نعرض أنفسنا لخطر الاكتئاب كما سنرى في الفصل التالي .

٨

ماذا أصابك ؟

الاكتئاب عند الرجال والنساء

إن " كلوى " واثقة من أنها ليست على ما يرام ، فإذا لم تكن موجودة فى غرفة الانتظار لعيادتى ، فهى تنتظر على سماعة الهاتف لكى تخبرنى عن أحد الأعراض الجديدة التى ظهرت عليها . فى الشهر الماضى أكتشفت بعض الأورام الموجودة فى رقبتها . وبعض البقع المنتشرة على الظهر ، وتغير فى حاسة التذوق ، وبظهور كل عرض ، يؤدى اعتقادها بأنها فى قبضة مرض فتاك إلى إصابتها بنوبة حادة من الاكتئاب .

لا يوجد هناك أساس واقعى لأى من شكوى " كلوى " . ولكنها ترفض بكل إصرار علاج أى مرض يشكل تهديدًا على حياتها : وهى نحيفة جداً لدرجة تجعلنى أتعجب كيف يمكنها الوقوف على قدميها . وهى تمارس تمرينات رياضية عنيفة لساعات طويلة كل يوم ، وتراقب بحرص شديد كمية السعرات الحرارية التى تحصل عليها ، بينما تحرص على إعداد وجبات شهية ودسمة لأسرتها وأصدقائها .

مريض آخر لى يُدعى " آدم " ، يعانى من عدد من المشكلات المختلفة . فحياته المهنية كانت متقلبة . ومن المحتمل أنه واجه مشكلة خفض العمالة ؛ ولكن نمطه السلوكي زاد من صعوبة تأقلمه مع هذه الأيام . فلم يعد يتحمل الأصوات العالية وصراخ الأطفال وهم يلعبون أو حتى وهم يتحدثون بالقرب منه . ولم يستطع الاحتفاظ بأى من مساعديه لمدة تزيد عن شهر ؛ لأنه يقوم بتوبيخهم بشدة على الأخطاء الصغيرة . وبدأ يشرب الكحوليات بعد تناول العشاء حتى يمكنه النوم . وفى الواقعة التى جاءت به إلى مكتبى ، قام مؤخراً بصفع زوجته على وجهها فى غضب وضيق شديدين بعدما أسقطت سهواً كوبه الزجاجي من فوق طاولة المطبخ على الأرض . وعلى الرغم من اعترافه بأنه قد أصبح سريع الغضب على غير عادته . إلا أنه ينكر أى إحساس لديه بالحزن !

يعانى كل من " كلوى " و" آدم " من نفس المرض النفسي: الاكتئاب . ولكن هذا المرض له صور متعددة ، وأعراضه تختلف بصورة كبيرة حتى أن الطبيب المحنك قد يواجه صعوبة بالغة فى التشخيص . بعض الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب يصابون بحالة من الجمود بسبب الألم النفسى الكبير حتى أن مجرد خروجهم من منازلهم يتطلب شجاعة استثنائية . وآخرون يشكون من إحساس مؤلم بعدم الراحة . والعيش فى عالم وهمى ؛ فيشعرون بفقدانهم للإحساس ولا يمكن لأحد لمسهم وكأنهم يعيشون فى حلم . والبعض منهم يعانى من فرط الوعي بالذات ، ويصحبه مشاعر محبطة بتحقير الشخص لذاته ، والبعض الآخر (معظمهم من الرجال) يثورون . يلجأ بعض الأشخاص المصابين بالاكتئاب لإيذاء أنفسهم فى محاولة منهم للسيطرة على الألم الذى يشعرون به ؛ وآخرون يلجئون لذلك من أجل التخلص منه نهائيا .

معدلات الإصابة بالاكتئاب فى زيادة مستمرة ، حيث تقدر منظمة الصحة العالمية أنه مع حلول عام ٢٠٢٠ سيصبح أكبر مشكلة صحية عالمية بعد أمراض القلب المزمنة . والاكتئاب هو بالفعل إحدى الحالات الشائعة فى بريطانيا . وهو يصيب واحدًا من كل خمسة أشخاص أمريكيين فى كل عام . ومعنى ذلك أن معظمنا . إن لم يكن جميعنا . سوف يتأثر بالاكتئاب . إما بسبب معاناتنا الشخصية منه ، أو بسبب تأثيره على شخص نحبه .

النساء والاكتئاب

ما هى علاقة الاكتئاب بالاختلافات الموجودة بين الرجال والنساء فى المخ ؟ هناك علاقات عديدة . سنتعرف عليها من أعداد المصابين بهذا المرض : ففى بريطانيا من ٧ ـ ١٢ بالمائة من الرجال يعانون من الاكتئاب الذى يمكن تشخيصه و ٢٠ ـ ٢٥ بالمائة من النساء . ومن التسعة عشر مليون شخص أمريكى الذين يعانون من الاكتئاب هناك اثنتا عشرة مليون امرأة تعانى منه .

النساء معرضات بشكل كبير للإصابة بالاكتئاب مقارنة بالرجال .

يمتلك كل من الخبيرين العالميين الطبيب " جوليز أنجست " الأستاذ بجامعة الطب النفسى فى " زيورخ " ، بسويسرا ، و " ميرنا وايسمان " الأستاذ بجامعة كولومبيا ، معلومات توضح أن معدل الإصابة بالاكتئاب عند الجنسين هو ٢ : ١ ، ومما يلفت النظر أنه يتكرر بطريقة متسقة على الأقل فى إحدى عشرة دولة من دول العالم . وهو تباين مذهل ، وينبغى علينا البدء فى دراسته .

وأود أن أضيف ملاحظة مهمة فى هذا الصدد عن الاكتئاب وعلاقته بالرجل : فقد كنت مقتنعة منذ زمن طويل أنه لم يتم كتابة تقارير وافية ،

ولم يتم عمل تشخيص دقيق . أو علاج للاكتئاب عند الرجل . ويرجع ذلك في غالبيته إلى نمط الحياة الاجتماعية للرجل .

إن العديد من الرجال ـ وخصوصا أولئك الذين ينتمون إلى أجيال أقل وعياً واستنارة ـ يذكرون أنهم لم يسمح لهم بالبكاء عند الشعور بالألم أو الحزن ، حتى وهم أطفال صغار . وفي أيامنا هذه وزماننا هذا . لازلنا نعلم فتياننا عدم الشكوى و " التوقف عن البكاء " . وأعتقد أن الرجال قد تعلموا عدم التحدث عن أعراض الاكتئاب . حتى أمام الأطباء ، وأعتقد أن الأطباء ، وخصوصاً من الذكور . غالباً ما يتجاهلون وجود مثل هذه الأعراض .

ذكرت في إحدى المرات بشكل عارض وجهة نظري حول موضوع الاكتئاب عند الرجال . وأنه منتشر بصورة أكبر مما نتخيل لصديق لي قابلته في حفل عشاء ، وأدهشتني إجابته حيث قال : " هذا صحيح بالطبع فهو شائع بينهم بصورة لا يتخيلها أحد ، ولهذا السبب فنحن نموت في سن مبكرة مقارنة بالنساء ." فهناك علاقة قوية بين الإصابة بالاكتئاب ، وبعض الأمراض الخطيرة مثل أمراض القلب والسرطان . ومن المحتمل أن يكون كلامه صحيحًا أكثر مما يمكنه أن يتصور .

لنضع وجهة نظري جانباً ، اتفق كل من الدكتور " أنجست " و " وايسمان " بشكل مستقل على أن ميل النساء للإصابة بالاكتئاب هو أمر حقيقي وله أساس بيولوجي . النساء أيضاً يتعرضن لتجربة الاكتئاب بصورة مختلفة : فهن يشعرن بالاكتئاب في سن صغيرة ، ويتعرضن للتوتر ويشتكين من الكثير من الأعراض الجسمانية ، مثل الإحساس بالإرهاق ، وفقدان الشهية ، واضطرابات النوم .

ويلجأ كل من الجنسين إلى " العلاج الذاتي " ولكن بأسلوب مختلف . غالبا ما تجد النساء الراحة في بعض السلوكيات التي تؤدي إلى الإحساس بالإشباع مثل التسوق أو تناول الطعام ، وتقل لديهن حدة الاكتئاب بشكل مؤقت عند ممارستها (إحدى الفتيات المراهقات ، اشترت لها والدتها رداء جديداً أعجبها في محاولة منها للتخفيف من إحساس ابنتها الذي لا يفتر بالحزن ، ولكن الفتاة شعرت بالغضب عندما أعطتها أمها الهدية ؛ وقالت :

" أنت تعلمين أن الذهاب للتسوق أحد الأسباب التى تجعلنى أشعر بالتحسن! فإذا كنت عازمة على إنفاق بعض الأموال على ، فلماذا لا تتيحين لى فرصة الشراء بنفسى ؟ ") أما الرجال . فعلىَّ الجانب الآخر من ذلك يميلون إلى اتباع سلوكيات غير اجتماعية مثل شرب الكحوليات والعنف .

ولكن لماذا تكون النساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من الرجال ؟ وما الأسباب التى تجعل ردود أفعالنا تجاهه مختلفة ؟

لا أحد يثق فى إجابة واحدة . فلا يوجد متهم واحد ، ولكن مجموعة من العوامل . من بينها الجينات الخاصة بنا ، والهرمونات ، وكيمياء المخ والأدوار التى نلعبها فى مجتمعنا . فهيا بنا نلق نظرة على الكيفية التى يساهم بها كل من هذه العوامل .

العامل الأول : الجينات

هناك أدلة دامغة تشير إلى أن الاكتئاب له عامل جينى . حيث قام الدكتور " أفشالوم كاسبى " وزملاؤه بجامعة " كنج " فى لندن بنشر اكتشاف خطير يوضح أن هناك جينا معينا له تركيبتان مختلفتان : إحداهما " طويلة " والأخرى " قصيرة " . والأشخاص الذين يحملون التركيبة القصيرة هم الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بعد التعرض لحادث مؤلم مقارنة بهؤلاء الذين يمتلكون التركيبة الطويلة .

ومن المحتمل أن تكون التغيرات البنائية التى تتسبب فى جعل بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب ، بينما آخرون غيرهم قد يتعرضون لظروف مماثلة ، ويخرجون منها من غير أذى ، لها علاقة بالجينات التى نحملها بسبب انتمائنا لنوع معين ، وقد أوضح الدكتور " جورج . إس . زوبنكو " وزملاؤه بجامعة بيتسبيرج ، بولاية " بنسيلفانيا " ، أن هناك على الأقل تسعة مواقع داخل الكروموزومات الخاصة بنا هى التى تؤثر على قابليتنا للإصابة بالاكتئاب . والعديد منها متعلق بإصابة النساء بالاكتئاب بصورة أكبر مما يحدث مع الرجال . وعلى

الأقل هناك جين واحد خاص بالنوع عند الرجال هو الذى يسهم فى الإصابة بالاكتئاب . ولكن ذلك ليس هو الحال مع النساء .

ولا يقتصر تأثير العامل الجينى على تحديد من سيصاب بالاكتئاب . ولكن أيضاً على ردود فعله تجاه الإصابة . لا يلجأ جميع الأشخاص المصابين بالاكتئاب إلى إدمان الكحول والمخدرات . ولكن البعض منهم فقط . فلماذا يحدث هذا الاختلاف ؟ ربما يمكن للجينات أن تقدم تفسيرًا لذلك . وهناك أمراض أخرى مثل أمراض القلب والسرطان ترتبط بعلاقة تبادلية بالاكتئاب ، ولكن بصورة غير مباشرة . هل من المحتمل أن يكون لبعض الأشخاص استعداد طبيعي للإصابة بها بسبب الجينات ؟ قد يأتى الجيل التالى لهذا البحث ومعه إمكانية مساعدة أعداد هائلة من البشر .

إذن فإن الجينات هى أحد العوامل التى تسهم فى الإصابة بالاكتئاب . فما هى العوامل الأخرى ؟

العامل الثانى : الهرمونات

يرتبط تأثرنا بالاكتئاب باختلاف الجنس - وليس فقط بسبب الكروموزوم الذى نحصل عليه من آبائنا عند لحظة الحمل . الجينات المسئولة عن منحنا جنسنا المميز تتحكم أيضاً فى إطلاق الهرمونات التى تستمر فى منحنا صفات الجنس الذى ننتمى له على طول رحلة حياتنا سواء كنا ذكورًا أم إناثًا . على سبيل المثال ، كروموزوم " y " الموجود فقط فى الذكور ، هو الذى " يأمر " الجسم بتكوين الخصيتين ، اللتين تقومان بدورهما بإنتاج هرمون التستوستيرون وهرمونات الذكورة الأخرى ، فيتحول الجنين إلى فتى صغير .

تستمر الجينات فى تنظيم إفراز الهرمونات الجنسية طوال عمرنا ، وتحدد ، على سبيل المثال ، كم سيبلغ عمرنا عندما تبدأ لدينا مظاهر البلوغ ، والكيفية التى ستتفاعل بها أجسامنا مع المستويات المرتفعة من الهرمونات التى تطلقها حينئذ . يعانى بعض الفتيان مثلاً من نوع شديد من

البثور نتيجة لغزارة إنتاج هرمون التستوستيرون الذى يفاجئهم مع سن البلوغ ، والبعض الآخر ينجو من تأثيراته إلا من بعض البثور التى تظهر من حين لآخر . والبعض منهم تظهر عليه علامات الرجولة سريع ، وآخرون لا تتغير أجسامهم كثيراً عما كانت عليه وهم صغار . إن الهرمونات هى نفسها لم تتغير . ولكن الجينات التى تتحكم فيها هى المسئولة عن الاختلافات الكبيرة التى تحدث بين الأفراد .

ما هو الدور الذى تلعبه الهرمونات فى الإصابة بالاكتئاب ؟ إذا كان للهرمونات القدرة على التأثير فى تركيبة المخ (وقد رأينا قدرتها على ذلك) . أليس من الممكن أيضاً أن تؤثر كذلك على حالتنا المزاجية وسلوكياتنا ؟ لن تحتاج إلى مراجعة بحث علمي للتأكد من صحة ذلك ـ فقط اسأل أى امرأة تتعرض لنوبات غضب ، وحزن ، وأرق قبل الطمث بأيام . وهى الأعراض التى تحدث عندما يكون هرمون الاستروجين فى أدنى مستوياته .

فى الواقع ، إن هذا التذبذب فى معدلات الهرمونات ربما يكون مفتاح الحل لمعرفة الأسباب وراء شيوع الإصابة بالاكتئاب فى النساء مقارنة بالرجال ، فهناك أدلة مقنعة تربط بين الإصابة بالاكتئاب والتذبذب الذى يحدث فى معدلات الهرمونات عندما ننظر إلى أوقات معينة فى حياة النساء يكونون فيها أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب ـ قبل نزول الطمث وبعد الولادة ـ على سبيل المثال لا الحصر .

ولأن هذا التذبذب فى المعدل الهرمونى طبيعة خاصة بالإناث ـ وتظل معدلات الهرمونات فى حالة مستقرة عند الذكور فى معظم أوقات حياتهم ـ فهذا يفسر لنا شيوع الإصابة بالاكتئاب عند الإناث .

المراحل العمرية التالية تتسم بوجود تذبذب فى معدلات الهرمونات ، وهى ترتبط بعلاقة قوية بالإصابة بالاكتئاب .

البلوغ : فى سن البلوغ ، ترتفع معدلات الهرمونات فى كل من الجنسين بحدة مسببة ظهور الصفات الثانوية للجنس .

بعدها يسير كل منهما في اتجاه مختلف : في الذكور ، يظل إفراز هرمون التستوستيرون مستقرًا بعد هذه الزيادة الأولية الحادة ، بينما يبدأ إنتاج هرمونات المبيضين عند الفتاة البالغة النمط الدورى الذى سيستمر معها حتى تصل إلى سن اليأس . ولهذا النمط الدورى تداعيات مهمة على حياة المرأة . حيث ينتج عنه تغيرات فى الحالة المزاجية ، والوظائف الإدراكية ، وبنية خلايا عصبية معينة ، والإحساس بالألم . ومن المحتمل أن يسهم بشكل كبير في ارتفاع معدلات الإصابة بالاكتئاب عند النساء .

واحدة من أكثر الحجج إقناعًا ، والتى تعرض لتأثير الهرمونات على هذا المرض هى أنه ليس هناك اختلاف في معدلات الإصابة بالاكتئاب عند الأطفال . ولكن تبدأ معدلات الإصابة عند الفتيات فى تجاوز معدلات الفتيات في مرحلة المراهقة المبكرة ، أى بعد البلوغ ، عندما يبدأ عمل الدورة الهرمونية .

متلازمة ما قبل الطمث : إحدى نتائج هذا النمط الدورى الشهرى المستمر هى حدوث متلازمة ما قبل الطمث . قبل نزول الطمث مباشرة يكون معدل تركيز الاستروجين فى أقل مستوياته ، بينما تكون معدلات هرمون السيروتونين ، وهو أحد الموصلات العصبية التى تشترك فى الحفاظ على الحالة المزاجية ، منخفضة داخل المخ (انخفاض معدلات كل من الأستروجين والسيروتونين مرتبط بالإصابة بالاكتئاب) . تعانى الكثير من السيدات (بنسبة تقدر بحوالى خمسة وسبعين بالمائة) من عدد من الأعراض النفسية والجسمية والسلوكية غير المرغوب فيها فى الأيام التى تسبق نزول الطمث .

وفى نسبة صغيرة من النساء (تتراوح ما بين اثنين إلى ثمانية بالمائة) ، تظهر أعراض قوية يصنفها مرجع الأطباء النفسيين وهو " Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders " (فى طبعته الرابعة) على أنها اضطراب نفسى حقيقى يسمى اضطراب قلق ما قبل الطمث Premenstrual Dysphoric Disorder أو (PMDD) . والنساء اللاتى يعانين من اضطراب (PMDD) ترتفع نسبة خطورة إصابتهن بالاكتئاب فى

خلال حياتهن وهن معرضات بصورة أكبر لخطورة الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة .

فإذا كانت لديكِ أعراض قوية مثل هذه قبل نزول الطمث لدرجة أنها تؤثر على قدرتك على الأداء . استشيرى طبيبك أو إخصائى طب النساء . واطلبى منه المساعدة . إن العقاقير التى تزيد من نسبة تركيز السيروتونين يمكنها التخفيف من أعراض (PMDD) . وغالباً ما تؤثر بطريقة إيجابية على حياتك .

وهناك ملحوظة مهمة : إذا لم يتم الاستمرار فى تناول العقاقير التى تخفف من حدة أعراض (PMDD) . غالبا ما تحدث انتكاسة . ويشير الخبراء في علاج هذا الاضطراب مثل " كمبيرلى تكرز " الأستاذة بجامعة ييل . " نيوهافين " . بولاية " كونيكتكت " . أن الانتكاسات تحدث بنسبة قليلة كلما زادت مدة تناول السيدات لهذا العلاج .

الحمل : العديد من السيدات وعلى الأخص اللاتى ينتظرن مولد أطفالهن . يفاجأن بالانتكاسات الانفعالية التى يتعرضن لها فى أثناء الحمل . وهى ليس لها علاقة بشدة تلهفهن لرؤية الطفل !

إن الهرمونات بكل تأكيد تلعب دورًا فى الاكتئاب الذى يصاحب فترة الحمل . وهو استنتاج توصلنا له من حقيقة أن الثلاثة شهور الأولى والأخيرة من الحملِ هى من أكثر الفترات التى تكون فيها المرأة عرضة للإصابة به ؛ وهى أيضا الفترة التى تصبح مستويات الهرمونات فيها غير مستقرة .

ولكن محاولة التعرف على أى من هذه الأسباب بيوكميائى أو أيها نفسى ـ اجتماعي يعد ضربًا من المستحيلات شأنها شأن الكثير من جوانب الطب النوعى . فى الشهور الثلاثة الأولى من الحمل تشتمل الأعراض على تغيرات فى أنماط النوم ، وضعف الشهية للطعام ، وتقلب الحالة المزاجية ، والإحساس المبالغ فيه بالإرهاق ، وفتور الرغبة الجنسية . والإحساس بالقلق من التغيرات التى ستطرأ على حياتك ، وعلى صحة المولود الذى ينمو بداخلك ـ فكل هذه الأشياء قد تلعب دورًا فى زيادة الإحساس بالقلق والاكتئاب . وفى الثلث الأخير من الحمل ، يبدأ الكثير من النساء فى القلق

بشدة من عملية الولادة المنتظرة والصعوبات التى ستصاحبها . بكل تأكيد هناك أسباب كثيرة للإحساس بالتعب الجسمانى . والإرهاق فى هذه الفترة أيضا . وزيادة حجم الجنين قد تزيد من صعوبة النوم وتناول الطعام . وهى أشياء تؤثر بلا شك على الحالة النفسية .

تتوقف بعض السيدات عن تناول العقاقير المضادة للاكتئاب التى وصفت لهن فى السابق فى خلال الحمل خوفا من إلحاق الأذى بأطفالهن وهم فى طور التكوين . وغالبا ما يتعرضن للانتكاسات . وهذه مسألة فى غاية الخطورة . لأن الانتكاسات قد تكون حادة للغاية . وخصوصا إذا كانت المرأة قد تعرضت للإصابة بالاكتئاب من قبل . وبعضهن قد يفكرن بصورة جدية فى الانتحار . فى الواقع إن العقار المضاد للاكتئاب قد لا يمثل خطورة على طفلك كما تعتقدين . فقد أجريت دراسات على عقاقير الفلكسوتين (Prozac) . والباروكستين (Seroxat) . والسيرترالين (Lustral, Zoloft) والسيتالوبرام (cipramil) . والمعلومات التى تم التوصل إليها عن تأثير هذه العقاقير المضادة للاكتئاب التى يشيع استخدامها مطمئنة للغاية . إحدى الدراسات التى نشرت مؤخرا فى مجلة " the Lancet " أظهرت أن بعض الأطفال الرضع قد يتعرضون لأعراض انسحابية مثل العصبية ـ من عقار SSRTS (وهو يشبه عقار Prozac) . ولكن أصحاب الدراسة أقروا كذلك بأن إصابة الأم بالاكتئاب يمكن أن يكون له تأثير ضار على الجنين .

وفى حالة حمل المريضة المصابة بالاكتئاب غالباً ما أنصحها بالتشاور مع الطبيب المولد أو القابلة (ومع الطبيب النفسى الذى تتردد عليه . إن وجد) حول مميزات وعيوب الاستمرار فى تعاطى عقار مضاد للاكتئاب . هذه مسألة لا يمكن حسمها إلا على أساس دراسة الحالة . واعتبار المريضة شريكا مستقلا له الحق فى اتخاذ القرار .

وإذا أصرت السيدة على التوقف عن الدواء . أو إذا كان هناك سبب طبى يدعو إلى ذلك . فأنا أدعو إلى أن تقوم هى بمساعدة طبيبها الخاص فى رصد حالتها المزاجية . وصحتها النفسية عن كثب ، حتى يمكنها تلقى المساعدة عند ظهور المؤشرات الأولى لاحتمال حدوث انتكاسة . مثلا . إتاحة المزيد

من سبل العلاج والاستشارات النفسية فى خلال فترة الحمل يمكنه أن يمنع الإصابة بالآثار الضارة للتوتر المصاحب لهذه الشهور .

اكتئاب ما بعد الولادة : مثال آخر للفروق ما بين الجنسين يوضح تأثير التغير الهرمونى هو الاكتئاب الذى يهاجم بعض السيدات بعد الولادة .

فى الواقع تتعرض كل أم لفترات من الاكتئاب فى خلال الأسبوع أو العشرة أيام الأولى من الوضع . وأذكر مدى دهشة زوجى من نوبات البكاء الشديد التى تعرضت لها منذ اليوم الأول لعودتى إلى المنزل بعد ولادتى لطفلى الأولى . تماماً مثل مرحلة البلوغ ، أو الأيام التى تسبق دورة الحيض لديك ، ففى هذا التوقيت تحدث تغيرات حادة فى نسب الهرمونات . فى الأسبوع الأول بعد الولادة ، تنخفض بشدة معدلات الاستروجين ، ولأن الاستروجين هو الهرمون المسئول عن تنظيم آلية عمل الموصلات العصبية داخل المخ ، فقد يسبب انخفاضًا فجائيًا فى تلك المسئولة عن ضبط الحالة النفسية . (وهذا مما لا شك فيه يتفاقم مع حالة الأرق ، والاضطراب العام التى تصاحب هذه الفترة) .

وعلى الرغم من أن معظم الأمهات حديثات الولادة يتعرضن لهذه المشاعر المحزنة فى بعض الأوقات خلال الأسابيع التى تعقب الولادة عادة ، إلا أن هذه المشاعر عادة ما تختفى . ولكن إذا ما استمرت مشاعر الاكتئاب والضيق ، وبدأت تؤثر على قدرة الأم على أداء مهامها ، إذن فإن هذه الأم الحديثة الولادة تعانى من حالة خطيرة تسمى اكتئاب ما بعد الولادة .

هناك عدد من الأشياء التى تصيب الأمهات حديثات الولادة وأفراد أسرهن - بالفزع - بصورة أكبر من هذا الاضطراب الذى لا يتم تشخيصه بشكل دقيق . وهى أشياء مصاحبة له بكل تأكيد . ففى الحالات الحادة من الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة ، يمكن أن تصاب الأم حديثة الولادة بالذهان ؛ وتصل خطورة الإصابة به عشرين مرة أعلى فى الشهر الأول بعد الولادة مقارنة بالإصابة به فى أى وقت آخر من حياتها .

وعلى الرغم من أن اكتئاب ما بعد الولادة يمكن أن يصيب أى أم ، إلا أن احتمالية الإصابة به تزداد إذا كان لدى السيدة تاريخ سابق مع المرض . حوالى ثلاثة وثلاثين بالمائة من النساء يتعرضن لاكتئاب ما بعد الولادة . وحوالى خمس عشرة بالمائة من المصابات بهوس ما بعد الولادة تعرضن لنوبات مماثلة قبل الحمل ، بالإضافة إلى وجود تاريخ أسرى للإصابة بهذا الاضطراب .

ليست الأم هى من تعانى وحدها عند إصابتها باكتئاب ما بعد الولادة حيث قامت الدكتورة " سوزان بولبى " بمعهد الطب النفسى بلندن بدراسة لأطفال السيدات اللاتى تعرضن للاكتئاب فى الفترة التى أعقبت الولادة مباشرة . ووجدت أن الدرجات التى سجلها أطفالهن الذكور الذين يبلغون الأحد عشر عاماً فى اختبارات الذكاء منخفضة بشكل كبير (٨٤) مقارنة بالأطفال الآخرين الذين لم تتعرض أمهاتهم للاكتئاب (١٠٣) فى فترة ما بعد الولادة .

والنساء اللاتى لديهن تاريخ سابق بالإصابة بالاكتئاب عليهن أخذ احتياطهن عند الحمل ، وخصوصا فى الأيام والأسابيع والشهور الأولى من الولادة التى يكن فيها أكثر عرضة للإصابة . قد يتعذر تجنب الإصابة بهذا الاضطراب بشكلٍ كلى ، ولكن هناك خطوات يمكنك اتباعها لمنع أو للتقليل من حدته . مثلا ، النساء اللاتى لديهن علاقات اجتماعية قوية مع الأقارب والأصدقاء والأمهات الحديثات اللاتى يمكنهن تقديم الكثير من المساعدة والمرافقة ـ هن الأقل عرضة للإصابة بهذا الاضطراب . وكذلك الرضاعة الطبيعية يمكن أن يكون لها تأثير وقائى . فإذا كان لديكِ تاريخ سابق للإصابة بالاكتئاب ، فيلزمك استشارة الطبيب فى الخيارات المتاحة أمامكِ .

وينبغى عليكِ أيضاً أن تسألى أسرتك لتعرفى إذا ما كانت والدتك قد تعرضت للاكتئاب بعد ولادتك . لقد سمعت عن امرأة قاست طوال ستة أشهر من حالة مستعصية من اكتئاب ما بعد الولادة ، واكتشفت أن والدتها قد تم حجزها فى المستشفى للعلاج من حالة حرجة من الاكتئاب بعد مولدها . بالطبع لم يتم تشخيصها فى ذلك الوقت على أنها حالة إصابة باكتئاب ما

بعد الولادة . وأخفت أسرتها هذا الحدث بدافع من الشعور بالخزى الذى لا مبرر له . وبالنسبة لى فأنا أعتبرها مأساة مضاعفة ؛ ليس فقط لأن والدتها لم تحصل على العلاج والتفهم لحالتها اللذين كانت بحاجة لهما . ولكن معرفة تاريخ الإصابة السابقة كانت ستساعد الطبيب المولد لابنتها لأن يكون أكثر استعدادا لتجنب الإصابة وعلاجها .

سن اليأس : فى إحدى المرات أطلقت الطبيبة العبقرية " سوزان لاف " على سن اليأس صفة " مرآة سن البلوغ " : فأنسجتنا وخلايانا تتغير أشكالها جذريا مرة أخرى . وبالنسبة للاكتئاب . لا تعتبر سن اليأس عادة مشكلة كبيرة . على الأقل لا تعد مشكلة بعيدة الأمد . ولكن السنوات التى تسبقها (الفترة التى نطلق عليها ما قبل سن اليأس) هى مسألة مختلفة تماماً . تبدأ هذه العملية فى حوالى سن الأربعين للكثير من السيدات . على الرغم من أنها قد تبدأ فى فترة عمرية مبكرة . أو متأخرة عن ذلك عند بعضهن .

وهنا أيضا تلعب الهرمونات دورًا فعالاً . ففى أثناء الفترة التى تسبق الانقطاع الفعلى للدورة الشهرية . تتعرض السيدة لفترات هبوط وصعود حاد فى معدلات الهرمونات . ولا تنتظم عملية إنتاج المبيض البويضات : ففى بعض الشهور تحدث عملية التبويض . مما يزيد من معدلات هرمونى الاستروجين والبروجيسترون ؛ وفى شهور أخرى تقوم الغدة النخامية بإفراز هرمون محفز البويضات عدة مرات ؛ ولكن لا يحدث التبويض فتنخفض معدلات الهرمونات مرة أخرى .

ولأن الاستروجين يرتبط ارتباطًا وثيقًا بكفاءة المخ فى القيام بوظائفه . يؤدى النقص فى معدله حتماً إلى إحداث تأثير خطير . فلدى بعض المريضات فى سن اليأس ضعفت قدرتهن على التفكير بشكل واضح (إحداهن تطلق على ذلك " العقل المشوش ") لدرجة أنهن مقتنعات بأنهن فى طريقهن لفقد عقولهن ويتساءلن إذا كان من الضرورى فحصهن للتأكد من عدم إصابتهن بمرض ألزهايمر . فهن يفقدن مفاتيح السيارة أو النظارة ، أو أى شىء آخر غير متعلق بهن ، ولا يمكنهن تذكر أسماء الأماكن والأشخاص الذين يعرفونهم طوال حياتهن .

يمكن أن يسبب كل ذلك إحساسًا عميقًا بالإحباط . مما يمهد للتعرض لحالة من الاكتئاب العام . شعرت إحدى المديرات . وكانت متميزة فى عملها ، وتدير قسمًا بأكمله به عدد كبير من الأشخاص فى شركة كبيرة متعددة الجنسيات ، بحالة من الذعر بسبب تغير طرأ على قدراتها الذهنية لدرجة أنها فكرت فى الانتحار إلى أن استمعت إلى نصيحتنا بأخذ هرمون الاستروجين ، فقد ساعدها كليا على استعادة حالتها الطبيعية . وكانت تسخر من أية اقتراحات للتوقف عن أخذه . وحتى بعد ما تلقاه العلاج التعويضى للاستروجين فى السنوات القليلة الماضية من نقد لاذع من الصحف ، كانت تقول (بقوة) إنها تفضل الموت على أن تترك هذا العلاج .

ومثلما هو الحال مع الحمل ، واكتئاب ما بعد الولادة ، فمن الصعب أن نفصل على وجه التحديد بين ما هو راجع إلى أسباب هرمونية ، وما يمكن أن ينسب إلى عوامل أخرى . العديد من السيدات يشعرن بالاكتئاب فى بداية سن اليأس ، بسبب إدراكهن لمعناه . فالبعض يصفنه بأنه إحساس بالذبول والتقدم فى السن ، والأخريات يشعرن بالأسى لفقدان الخصوبة . إن ثقافتنا تضع قيمة كبيرة لسن الشباب ، وأحيانا يكون من الصعب على النساء أن يتفهمن حقيقة أنهن سيتركن متع شبابهن وراء ظهورهن . من الأعراض المعروفة لسن اليأس زيادة الوزن ، وضعف الرغبة الجنسية والإرهاق . وهى جميعها من العناصر التى يمكن أن تُسرع ، أو تزيد من سوء حالة اكتئاب على وشك الحدوث .

العامل الثالث : كيمياء المخ

كما تتسبب الجينات والهرمونات فى إحداث اختلاف فعلى فى كيمياء المخ عند كل من الذكور والإناث يمكنها أيضاً أن تلعب دورًا كبيرًا فى تعرض النساء للاكتئاب . على سبيل المثال ، تنتج أجسام الرجال هرمون السيروتونين بنسبة ٥٢٪ أكثر من النساء ، وتحتوى دماؤهم على معدلات

أعلى من السيروتونين مقارنة بالنساء . وربما يكون هذا على الأقل جزءًا من السبب فى شيوع الإصابة بالاكتئاب بين النساء مقارنة بالرجال .

وعلى الرغم من ذلك لا تزال الصورة غير مكتملة حتى الآن . فقد افتتنا منذ أعوام قليلة ماضية بفكرة وجود علاقة بين وجود خلل فى الوصلات العصبية والاكتئاب . ولكن الصورة الآن أصبحت أكثر تعقيداً . فأصبحنا ننظر إلى الطرق التى " تتواصل بها " الخلايا مع بعضها البعض : فرسائلها تسافر عبر نظام يشبه الطرق السريعة . ونطلق عليه اسم طريق الإشارات " signalling pathway " . وسوف تركز أفكارنا الخاصة بالتوصل إلى أفضل علاج للاكتئاب والأمراض النفسية الأخرى على طريق الإشارات هذا لمعرفة أساليب منع أو إصلاح أى اضطراب يحدث فى التفكير . أو الاضطرابات المزاجية الأخرى . أو حتى الأمراض الذهنية .

العامل الرابع : الأدوار التى نلعبها فى المجتمع

هناك اختلافات مثيرة للانتباه فى مواصفات ومدى تأثير أو حدوث مرض الاكتئاب أو أعراضه فيما بين الرجال والنساء . وأنا على يقين من أن لها أصولاً ترجع إلى الطريقة التى نتعامل بها داخل المجتمعات التى نعيش فيها ، وهى لا تقل فى أهميتها عن الاختلافات البيولوجية الموجودة فى مخ كل منا .

تعلمنا فى الفصل السابق أن كلاً من الرجال والنساء يذكرون موضوعات مختلفة ، ويصفونها بأنها مسببات رئيسية للتوتر فى حياتهم : العمل للرجال والأسرة للنساء . فإذا ما عرفنا أن هناك علاقة قوية تربط بين التوتر والاكتئاب ، فلن نندهش كثيراً من أننا نحصل على نتائج متشابهة عندما نطرح سؤالاً : لماذا يتعرض كل من الجنسين للاكتئاب ؟ فكل من الجنسين فى الدراسة التى أجراها دكتور " أنجست " ذكر أن التوتر كان من بين أسباب التعرض للاكتئاب ، ولكن الرجال يميلون غالباً إلى ذكر الأمراض الجسمانية ، ومشكلات العمل والبطالة على أنها مسببات للاكتئاب .

لقد ذكرت فى السابق أنه لا يوجد اختلاف على الإطلاق فى معدلات التعرض للاكتئاب فيما بين الفتيان والفتيات قبل سن البلوغ - وهو مؤشر قوى على أن الهرمونات هى أحد الأسباب وراء التناقض الموجود فى معدلات الإصابة بالاكتئاب . ولكن بعض المتخصصين لا يعتقدون فى أن الهرمونات لها دور فعال على الإطلاق . وينسب كل من الدكتور " بنجامين هانكن " والدكتورة " لين أبرامسون" وهما طبيبان نفسيان من جامعة "ويسكونسن " ، النسب المرتفعة للإصابة بالاكتئاب عند الفتيات فى سن البلوغ إلى معاملة المجتمع لهن ، بدلاً من العوامل الفسيولوجية ، مشيرين إلى أن الفتيات هن الأكثر عرضة للاعتداءات الجنسية مقارنة بالذكور . وهن أيضا من يشعرن بعدم الرضا عن صور أجسامهن ، ومظهرهن الخارجى مقارنة بالفتيان .

ولكنى لا أتفق تماماً مع هذا الرأى . فالتغيرات الهرمونية مهمة للغاية . وعلى الرغم من وجود كم هائل من الضغوط التى توضع على كاهل النساء فى سن الشباب لكى يظهرن بطريقة معينة (المحافظة على رشاقتهن مثلاً) ، إلا أننى لست واثقة من أن هذا الأمر مقصور فقط على الإناث كما يريد منا صاحبا هذه الدراسة أن نعتقد . ويمكنك أن تسأل أى أم لصبى مراهق - خصوصاً إذا كان يعانى من السمنة أو قصر القامة مقارنة بزملائه ، أو تأخر لديه ظهور علامات البلوغ مثل غلظة الصوت ، وظهور العضلات مقارنة بزملائه فى الدراسة - وسوف تخبرك بأن الفتيان لديهم مشكلاتهم الخاصة أيضاً عن صورة أجسامهم . واحد من مرضاى ، وهو مراهق ، وصل وزنه إلى أكثر من تسعين كيلو جراماً (أى مائتى رطل) وهو لا يزال فى سن الخامسة عشرة . كان ينظر لى قبل أن يصعد فوق الميزان وهو يتمتم قائلا بصمت حزين : " أنا دُب " .

ولكن مما لاشك فيه هناك عامل اجتماعى يفسر لنا السبب وراء زيادة نسبة تعرض النساء للاكتئاب مقارنة بالرجال . فالصراعات والضغوط التى تصاحب سن البلوغ حمل ثقيل يوضع على كاهل الفتاة الصغيرة . ولأن هذا يعد من أسهل العوامل التى يمكننا مواجهتها ، فنحن نلقى به إلى الفتيات فى مجتمعنا لنقوم بكل ما فى وسعنا لتخفيف هذا العبء .

ومن الواضح أن الأمومة تعد عاملاً آخر مهمًا من بين العوامل المسببة للاكتئاب عند النساء . قام البروفسير " إم . لوشت " وعدد من زملائه بألمانيا بعمل دراسة على ما يزيد عن أربعة آلاف شخص من سكان " ليوبيك " فوجدوا أن أعباء الأمومة لها تأثير كبير فى زيادة تعرض النساء للاكتئاب : فقد وصلت إلى أكثر من الضعف عند النساء اللاتى لديهن أطفال .

تحثنا هذه النتائج على أن نطرح أسئلة مهمة للغاية بشأن عالمنا المعاصر . هل ستصبح الفتيات المراهقات أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب إذا ما استمرت الثقافة التى يعيش فيها فى التركيز على زيادة وعيهن الاجتماعى وذكائهن . بدلا من التركيز على صور أجسامهن . والبحث عن الملابس التى تبرز مفاتنهن ؟ وهل كانت ستظل الأمومة مرتبطة هذا الارتباط الشديد بالاكتئاب إذا ما تم اعتبارها على أنها إنجاز مهم تم التوصل إليه عن طريق وجود مجتمع مساند . وإذا لم يقع هذا العبء بأكمله على كاهل النساء ؟

الولع بالتسوق ، وإدمان المخدرات ، والتدخين : الإدمان والاكتئاب والنوع

" جانيت " هى العميلة المفضلة عند البائعين فى متجر لبيع الملابس الموجود بالقرب من مكتبها . فهم يتصلون بها فى كل مرة تصل لهم مجموعة جديدة من الملابس . ويخبرون السكرتيرة بالموعد الذى سيبدأ به " تخفيض ما قبل الموسم " . وغالباً ما تقوم " جانيت " بعد شراء قطعة أو قطعتين من الملابس التى أعجبتها بتفقد المتجر للبحث عن المزيد إلى أن تقتنع بأنها تمتلك فى حقيبتها كل ما يمكن أن تحتاج إليه . وعادة ما تحمل معها هذه الكمية الكبيرة من البضائع مباشرة إلى منزلها ؛ فهى لا يمكنها انتظار العامل لتوصيل المشتروات بعد بضعة أيام ، فهى تتخيل بأن مشترواتها يمكن أن تتعرض للتلف أو الضياع إذا تم إرسالها .

تعرف " جانيت " أنها قد أصبحت مثار سخرية بعض الأشخاص الذين يعملون على خدمتها . فإذا كانت حازمة على أن تختار ما بين شيئين ـ ربما يكون الاختلاف بينهما في اللون فقط ـ فالشيء الذى تركته سوف يتسلل بصورة خفية إلى عقلها الباطن . ويظل هناك حتى تتصل بالمتجر وتطلب شراءه . (ولأن البائع يعرف طبيعة شخصيتها فسوف يقوم غالباً بحجزه لها) وفى بعض الأحيان يمكن أن يخبرها صاحب المتجر اليقظ الضمير أنها لا تحتاج إلى ما ستشترى . ولكن " جانيت " لا تشترى بدافع الحاجة إلى الأشياء نفسها ؛ ولكن بدافع من حلقات استجداء المتعة الموجودة فى مخها .

" جانيت " مدمنة للشراء ـ بالكيفية نفسها التى يدمن بها شخص آخر مخدراً مثل الكوكايين ؛ أو التدخين . أو الإفراط القهرى فى تناول الطعام ، فجميع هذه الأنواع من الادمان ما هى إلا سلوكيات " لاستجداء المتعة والإشباع " وتتعلق بمركب الدوبامين . وهو مادة كيميائية فى المخ تعمل على تحفيز الإحساس بالمتعة من خلال بعض المستقبلات الخاصة . وللاحتفاظ بهذا الإحساس عند مستواه الأعلى . على الفرد أن ينشغل بالقيام بالمزيد من هذا السلوك . فالأرقام المنخفضة عن المستوى الطبيعى لهذه المستقبلات الخاصة هي الصفة المشتركة لجميع أنواع الإدمان .

فهل فقر هذه المستقبلات هو نتيجة أو سبب للسلوك المفرط أو الإدمان ؟ نحن لا نعرف على وجه التحديد . ولكن إذا استطعنا أن نساعد " جانيت " على تحفيز نشاط الدوبامين بأنشطة أخرى غير الشراء ، فربما نكون قد توصلنا إلى المفتاح الرئيسى لوضع المزيد من برامج العلاج الأكثر فعالية .

مثل جميع الأشخاص المدمنين ، لا يحدث الإفراط فى الشراء عند " جانيت " عندما تنخفض حالتها المعنوية ، كما يمكن أن يتبادر إلى ذهنك . فى الواقع إن الإثارة التى يسببها لها عملها المعقد والمحفوف بالتحديات هى التى تدفعها إلى حالة من الإثارة المفرطة ، حيث تجد نفسها مدفوعة بصورة أكبر إلى البحث عن سلوك يسبب لها الإحساس بالمتعة ـ وتجد نفسها

تدور فى حلقة مفرغة من " هذا الشيء يشعرنى بالسعادة ، أريد المزيد منه " . ولكن هذا لا يعنى بأن هناك علاقة قوية بين سلوكها ، ووجود حالة مؤكدة بالإصابة بالاكتئاب .

وكما تعلمت أن أتوقع ، فإن الدراسات التى أجريت على الإدمان والسلوك الإدمانى كانت مقتصرة على الرجال فقط . ولكن لقد حان الوقت للتغيير : تتفشى السلوكيات الإدمانية والهدامة بين النساء . الفتيات المراهقات والشابات أصبحن يدمن المخدرات والكحوليات بسهولة مقارنة بالرجال . وبجرعات منخفضة عن التى يتعاطاها نظراؤهم من الذكور . وتشكل النساء الآن حوالى أربعين بالمائة من جملة من يتعاطون المخدرات . يتبع ذلك عواقب مروعة : حوالى سبعين بالمائة من حالات الإصابة بالإيدز عند النساء مرتبطة إما باستخدامهن لحقن مشتركة داخل الوريد ، أو إقامة علاقة محرمة مع شخص مصاب بالإيدز يتعاطى المخدرات . ومن عواقب تعاطى المخدرات فى أثناء الحمل صغر حجم رأس الوليد ، ونقصان وزنه والسكتات الدماغية ، ومتلازمة الموت الفجائى للرضيع (SIDS) .

أصبح العلماء في المعهد القومى للصحة ، بـ " بيثيسدا " بولاية " ميريلاند " أكثر وعياً بمقدار الخطورة التى يمكن أن تقع من جراء اقتصار الدراسات الإكلينيكية على الرجال فقط ، ولهذا فهم يأخذون على عاتقهم مبادرة الإشراف على الأبحاث التى ستجرى على المرأة . ونتيجة ذلك أن المعهد القومى لإدمان المخدرات فى الولايات المتحدة قام بتوسيع نطاق جدول أعماله للأبحاث التى تقام على المرأة . وسأكون فى طليعة من يذهب للاطلاع على نتائج الدراسات التى تجرى على الطب النوعى التى تم استئناف إجرائها فى المعهد القومى للصحة . مما لا شك فيه أن ما نعرفه عن الاختلافات التى تظهر بين الرجال والنساء (وللأسف بين الفتيان والفتيات) فى حالة الإدمان تشير إلى أن هناك اختلافات جوهرية فى الأسباب التى تدفع الذكور والإناث للإدمان ، وتأثيره على المخ .

دوافع مختلفة

يشرع الفتيان والفتيات فى تعاطى المواد المخدرة لأسباب مختلفة . فالفتيات غالباً ما يلجأن إلى التدخين ، وشرب الكحوليات للتخفيف من حدة التوتر والاكتئاب ، وأحياناً ما يكون ذلك نتيجة لتعرضهن لإيذاء جنسى . قام الدكتور " دين كيلباتريك " الأستاذ بكلية الطب فى " ساوث كارولينا " بدراسة عينة من المجتمع بلغت حوالى أربعة آلاف من النساء لمعرفة العلاقة بين إدمان المخدرات ، والتعرض لأعمال العنف مثل الاغتصاب ـ والتحرش لجنسى ـ والاعتداء الجسدى والكوارث الطبيعية ـ وأى منها يمكن أن يشكل القاعدة لظهور اضطراب توتر ما بعد الصدمة (PTSD) . المراحل العمرية المبكرة للنساء فى الأوقات التى ارتكبت ضدهن هذه الجرائم كانت مفزعة : ست فتيات من كل عشر كن ضحايا للاغتصاب ، ولم تتجاوز أعمارهن الثامنة عشرة ـ وتسعة وعشرون بالمائة من الفتيات تعرضن للاغتصاب ولم تكن أعمارهن قد تجاوزت الحادية عشرة .

تصل نسبة تعرض من يعانون من توتر ما بعد الصدمة لمشكلات إدمان الكحول والمخدرات إلى أربعة أضعاف هؤلاء الذين تعرضوا لأحداث عنف مماثلة ـ ولكن لا تنطبق عليهم أعراض الإصابة بتوتر ما بعد الصدمة . وإذا قمنا بعقد مقارنة فيما بين الأفراد الطبيعيين ومن يعانون من اضطراب توتر ما بعد الصدمة لوجدنا أن لديهم استعداداً للتعرض لمشكلات لها علاقة بإدمان الكحوليات بنسبة تصل إلى عشرة أضعاف ، وبنسبة قد تصل إلى سبعة عشر ضعفاً لمشكلات متعلقة بإدمان المخدرات . وعلى النقيض من ذلك ، يشرع الفتيان غالباً فى إدمان المخدرات والكحوليات للبحث عن الإثارة ، أو يعتبرونه وسيلة لدعم وضعهم الاجتماعى وسط جماعة الأقران .

هناك علاقة قوية بين إدمان المخدرات والكحوليات وبعض السلوكيات الأخرى المضرة للذات ـ بالنسبة للفتيات ، هناك علاقة وثيقة بين إدمان المخدرات واضطرابات التغذية ـ فقد أظهرت دراسة مهمة استغرقت ثلاث سنوات أجريت على النساء المدمنات ـ وكان يرأسها " جوزيف . إيه .

كليفانو الابن " . رئيس المركز القومى للإدمان بجامعة كولومبيا . أن حوالى نصف الأفراد الذين يعانون من اضطرابات فى التغذية يشرعون فى إدمان الكحوليات أو المخدرات ، مقارنة بحوالى تسعة بالمائة من إجمالى عدد أفراد الدراسة ، وحوالى خمسة وثلاثين بالمائة من هؤلاء المدمنين لديهم اضطرابات فى التغذية ، مقارنة بحوالى ثلاثة بالمائة من إجمالى عدد أفراد الدراسة .

أساليب علاج مختلفة

الاختلافات فى الإدمان - وأعنى بها الأسباب التى تدفع الأشخاص لكى يصبحوا مدمنين ، وتأثير ذلك على المخ - كلها أشياء تستحق منا الدراسة ، لأنها ستعيننا فى مساعدتهم على الامتناع عن هذه الممارسة . فى الواقع إن القوة الدافعة والمحرضة لإدمان المواد غير المشروعة بالنسبة للرجال والنساء مختلفة تماماً لدرجة جعلت العديد من المؤسسات العلاجية تضع برامج مختلفة تماماً لإعادة التأهيل لكل من الجنسين .

ومما لا شك فيه أن علاج الاكتئاب - الذى تصل نسبة تعرض النساء له إلى الضعف - يمكن أن يساعدنا . وفى الواقع إن أحد الأساليب الناجحة فى علاج المدمنين هو علاج حالة الاكتئاب التى دفعتهم إلى البحث عن سلوكيات تسبب لهم المتعة الزائفة . قام الخبراء بالمركز الطبى بجامعة ستانفورد بكاليفورنيا ، بتجربة استخدام مادة مضادة للاكتئاب شائعة الاستخدام وهى سيتالوبرام (Cipramil) ، على الأشخاص الذين يعانون من هوس الشراء وقد ثبتت فعاليته ، ولم تأت النتائج مذهلة فحسب للأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة ولكن للباحثين أنفسهم .

وفى دراسة أجريت بمستشفى " ماكلين " فى ولاية " ماساشوستس " ، تم تشخيص العديد من النساء على أن لديهم نسبة أعلى من الإصابة بالاكتئاب مقارنة بالرجال . ولا يستجبن إلا لفترة قصيرة من الوقت بعد دخولهن المستشفى . وتحسنت الأعراض عند النساء ببطء مقارنة بما حدث مع الرجال بعد التوقف عن أخذ العقار المضاد للاكتئاب الذى تم وصفه . أما

الرجال على الجانب الآخر ، فقد تحسنت حالتهم حتى وصلت إلى وضعها المستقر فى خلال الأربعة أسابيع الخاصة بالدراسة . وفاقت معدلات استعادة القدرات الوظيفية نسبتها عند النساء . ويعتقد الباحثون أن سبب ذلك قد يرجع بعض منه إلى مظاهر الإحساس بفقدان الأمل والقلق التى تظهر بوضوح عند النساء ، والتى يرجع سببها إلى وضعهن المالى المخيف ؛ فبعضهن يحاولن التكيف مع موارد محدودة للمال تكفى بالكاد لسد احتياجاتهن .

تتسبب الهرمونات التناسلية أيضاً فى اختلاف تأثير إدمان المواد المخدرة على كل من الرجال والنساء . على سبيل المثال ، يبدو أن للتستوستيرون تأثيراً وقائياً ضد الآثار السلبية للكوكايين : حيث تحتاج الفئران الطبيعية من الإناث والذكور التى تم استئصال أعضائها التناسلية إلى جرعات أقل كثيراً من الكوكايين حتى تظهر عليها نفس التغيرات السلوكية التى تحتاج إليها الفئران الذكور التى لم يتم استئصال أعضائها التناسلية لإحداث نفس التأثير ، والفئران حديثة الولادة من الذكور التى تم استئصال أعضائها التناسلية والإناث الذين تم حقنها بالتستوستيرون منذ الولادة تحتاج إلى جرعات أكبر من الحيوانات الطبيعية فى مراحل متأخرة من حياتها حتى يظهر عليها التأثير . ولذلك قد يرجع تحسن حالات الرجال فى دراسة " ماكلين " إلى أن المعدلات المرتفعة من التستوستيرون كان لها تأثير وقائى على المخ .

ولهرمون الاستروجين تأثير وقائى مختلف بعض الشيء . حيث اكتشف الدكتور " مارك كوفمان " الأستاذ بمركز أشعة المخ بمستشفى ماكلين بولاية " ماساشوستس " أن مجموعة مكونة من أربعة وعشرين من الرجال الأصحاء عند إعطائهم جرعة من الكوكايين ، المعروف بتأثيره القابض للأوعية الدموية ، أدى إلى خفض تدفق الدم إلى المخ . وترتبط درجة انقباض الأوعية بمقدار الجرعة . وفى دراسة أخرى ، اهتم الدكتور بملاحظة تأثير الكوكايين على كل من الجنسين ، وتوصل الدكتور " كوفمان " إلى أن النساء لا يتعرضن لمثل هذا الانخفاض فى تدفق الدم إلى المخ إذا كن يتعاطين

الكوكايين فى خلال الفترة التى ينشط فيها إنتاج الاستروجين فى أثناء الحيض . إلا أنه بعد انتهاء فترة التبويض . قد تتسبب نفس الجرعة من الكوكايين فى إحداث انخفاض يصل إلى عشرة بالمائة فى معدل الدم الذى يصل إلى المخ .

على أية حال . لاتزال النساء أفضل حالاً من الرجال الذين يظهرون نسبة عشرين بالمائة فى انخفاض معدل الدم الذى يصل إلى المخ عند تعاطى نفس الجرعة من المخدر . وربما يكون التأثير القابض للكوكايين على الأوعية الدموية هو المسبب للإثارة السلبية التراكمية لتعاطيه على الإدراك . فهناك خلل وظائفى طفيف ولكنه حقيقى يحدث لحوالى ثمانين بالمائة من المتعاطين لفترة طويلة ، ولا يزول هذا الخلل حتى خلال فترات التوقف عن الإدمان . التأثير الوقائى الذى يمنحه الاستروجين قد يساعدنا فى تفسير بعض الظواهر التى نعرفها لفترة طويلة : انخفاض التلف الذى يحدث للمخ فى الحالات المزمنة لتعاطى الكوكايين عند النساء مقارنة بالرجال .

ويرى الدكتور " كوفمان " أن الحقن بالاستروجين قد يعطى دعماً مفيداً لاستراتيجيات إعادة تأهيل مدمنى المخدرات ـ حتى وإن كانوا من الرجال . وربما يكون مخطئاً فى ذلك . حيث توصل فريقان من العلماء إلى أن الاستروجين يعمل على زيادة التأثير التنبيهى للكوكايين عند فئران التجارب . ولاحظ آخرون التأثير الأطول زمناً والأقوى الذى تصفه النساء عند تعاطى الكوكايين ، بالمقارنة مع ما يصفه الرجال . وتشير النتائج إلى أنه ربما قد تظهر النساء سلوكاً أكثر عنفاً للحصول على المخدر بالمقارنة مع الرجال ، تماما مثل ما يحدث مع حيوانات التجارب ، يحاولن سريعاً زيادة كمية الكوكايين التى يتعاطينها إذا أتيحت لهن الفرصة . فهذا شىء لا يدعو للدهشة . فنحن نعلم أن الاستروجين يعمل على الحفاظ على هرمون الدوبامين المسئول عن الحالة المزاجية المرتفعة ، والمرتبط بالخلايا العصبية فى حالة صحية . فبدون الاستروجين (وبعد سن اليأس) ، يقل عدد هذه الخلايا العصبية بسرعة فائقة .

الإقلاع عن التدخين يختلف فى الرجال عنه عند النساء

إذا أتيحت لى فرصة لإلقاء خطبة مرتجلة . فسوف أغتنمها للحديث عن شيء واحد فقط : لمناشدة كل شخص مدخن للإقلاع عن هذه العادة السيئة . هل تعلم أن النساء هن الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة بنسبة قد تصل إلى عشرين مرة من تدخين السجائر بالمقارنة مع الرجال ؟ ومثلما يحدث مع جميع السلوكيات الإدمانية الأخرى : يتطلب الأمر استراتيجيات مختلفة لمساعدة الرجال والنساء على الإقلاع عن التدخين .

توصلت دراسة فرنسية حديثة إلى أن الرجال يحتاجون إلى جرعات عالية من العلاجات التعويضية للنيكوتين حتى يقلعوا عن التدخين بنجاح مقارنة بما يحدث مع النساء . وأن الرجال الذين حصلوا على جرعات عالية من النيكوتين تزيد احتمالية إقلاعهم عن التدخين بالمقارنة مع الرجال الذين حصلوا على جرعات منخفضة . ولا تحقق النساء نجاحاً يُذكر عند زيادة الجرعة . ولذلك عندما يحاول مرضاى من الرجال الإقلاع عن التدخين ، أشجعهم على الحصول على جرعات كافية من العلاج التعويضى للنيكوتين .

قد تنشأ قابلية النساء لتدخين السجائر داخل أرحام أمهاتهن . فبنات الأمهات اللاتى يدخن فى أثناء فترة الحمل هن الأكثر عرضة لأن يصبحن مدخنات بالمقارنة مع الفتيات الأخريات . وهذه الحالة لا تنطبق على الذكور .

ويعد الإقلاع عن التدخين بالنسبة للنساء مسألة بالغة التعقيد من مجرد إعطاء المادة الكيميائية التعويضية . فقد كنت أعطى لعدد من النساء المدخنات من صديقاتى قلائد مصنوعة من الأحجار شبه الكريمة منظومة داخل خيوط من الحرير إذا شرعن فى رحلة الإقلاع عن التدخين . فالأنواع المختلفة من الأحجار لها ملمس مختلف أيضاً . فحجر الكهرمان غالباً ما يكون دافئاً وملمسه لزجاً بعض الشيء ، وتميل فصوصه إلى الالتصاق بالأصابع ، بينما الأحجار البللورية مثل اليشم فيكون ملمسها ناعماً وبارداً ولا تبدى أى مقاومة على الإطلاق . ولأن للنساء حساسية خاصة للملمس ، فهن يجدن

نفعاً كبيراً فى الاستعانة بهذه العوامل المساعدة عند الإقلاع عن التدخين . فهى تعمل على مواساتهن فى فقدان الأدوات الأساسية للتدخين - من علب الثقاب الفاخرة وعلب السجائر والحاملات والولاعات . والأدوات الأنيقة الأخرى المتعلقة بهذه العادة السيئة .

تستمر النساء أيضاً فى التدخين لأنها طريقة تساعد على التحكم فى الوزن . حيث يزيد نشاط عمليات التمثيل الغذائى بالنيكوتين . وتعد زيادة الوزن بعد الإقلاع عن التدخين من الظواهر الشائعة . إذا كان هذا الأمر سيمثل عائقاً خطيراً أمام مريضتى التى تريد الإقلاع عن التدخين . أقوم على الفور بإرسالها إلى خبير فى التغذية قبل أن تبدأ الإعراض عن الفكرة .

كيف نعالج الاكتئاب عند الرجال والنساء ؟

لكل من الرجال والنساء أساليب مختلفة للتغلب على الاكتئاب . وعلى الأطباء القيام بذلك بشكل مختلف أيضاً .

على النقيض مما تحاول شركات الأدوية إقناعك به فإنه لا توجد " أقراص سحرية للسعادة " . وليس من السهل علينا علاج الاكتئاب بالأدوية كما يمكن أن تتصور . فالعديد من المرضى يحتاجون إلى تجربة العديد من الأدوية المختلفة قبل اكتشاف الدواء المناسب . وغالباً ما يحدث أن يتوقف تأثير الدواء الذى أتى بنتائج إيجابية من قبل ؛ وقد يكون لذلك تأثير معرقل تماماً مثل عملية البحث عن دواء جديد .

تختلف أيضاً استجابة كل من الرجال والنساء للعلاج بالعقاقير المضادة للاكتئاب . وهو الأمر الذى لا يعلمه الكثيرون . وأعتقد أن هذه المسألة لم يتم أخذها فى الاعتبار بالشكل الكافى عندما يصف الأطباء العلاج المناسب . على سبيل المثال . النساء فى سن الشباب يكن أكثر حساسية للأعراض الجانبية مثل الإرهاق الشديد عند تناول جرعات صغيرة من الدواء . بعض

من هذه الأعراض يرجع إلى تأثير الاستروجين على المخ ـ أو إلى اختلاف التمثيل الغذائى لهذه العلاجات فى جسم المرأة .

وقد تتحدد صلاحية أى من هذه العقاقير أيضاً وفقاً لاختلاف الجنس . أوضح الدكتور " روبرت آر . بيز " الأستاذ بجامعة " بيتسبيرج " بولاية " بنسيلفانيا " ـ أن الرجال الذين يعانون من الاكتئاب المصحوب بنوبات من القلق يستجيبون للعلاج بالجيل القديم من مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات مثل إميبرامين (Tofranil) ـ بصورة أفضل من النساء ـ فى حين أن النساء يستجبن للعلاج بصورة أفضل بمثبطات أوكسيدات المونوأمين (MAOI) مثل ترانيلسيبرومين (Parnate) .

وحقيقة أن أجسام الرجال تنتج وتقوم بالتمثيل الغذائى لنسبة كبيرة من السيروتونين قد يفسر لنا لماذا يؤتى باروكستيين (Seroxat) ـ وهو عقار يزيد من فترة بقاء السيروتونين داخل نقاط الالتقاء العصبية ـ نتائج أفضل مع النساء بالمقارنة بالرجال ـ وربما يرجع الاختلاف فى الاستجابة إلى الاختلاف الموجود بين الجنسين فى عدد مستقبلات السيروتونين داخل المخ . فهناك عدد أقل من مناطق التوصيل العصبى للسيروتونين داخل الصفائح الدموية عند الرجال بالمقارنة بعددها عند النساء .

ما ينبغى علينا القيام به

ينبغى أن يكون واضحًا أمامك الآن أن الصورة لم تكتمل بعد حتى يمكننا تفسير أسباب معاناة كل من الرجل والمرأة من الاكتئاب بهذه المعدلات المتفاوتة .

ولكن ما نعرفه جيداً هو أن لهذا المرض آثارًا بعيدة المدى . قام كل من الدكتور " مارك وايزمان " و " لورين وينستوك " بجامعة كولورادو بدراسة ٧٧٤ من الأزواج ، وتوصلا إلى شىء محير : معدلات القلق والاكتئاب عند كل زوج لا تنبئ فحسب عن مدى إحساسه بالرضا من الزواج ، ولكن عن

مشاعر الطرف الآخر أيضاً . فالاكتئاب يؤثر على كل من الأزواج والزوجات بصورة أكبر من القلق فى تحديد مشاعرهم تجاه الزواج .

بالإضافة إلى ذلك ، أطفال الأمهات اللاتى عانين من الاكتئاب من المحتمل أن يكونوا أكثر عرضة للاضطرابات السلوكية ، وصعوبات فى النمو وبعض المشكلات الاجتماعية . ويكونون أنفسهم أكثر ميلاً للتعرض للاكتئاب بالمقارنة مع أقرانهم . ولذلك عندما يتم تشخيص أحد الأفراد على أنه يعانى من الاكتئاب ، فمن الضرورى أن تكون الخطوة التالية هى عمل تقييم شامل للصحة النفسية لجميع أفراد الأسرة .

لقد ساعدنا اكتشاف بعض الاختلافات الفسيولوجية الأساسية بين الرجال والنساء أن نحسن من كفاءتنا كأطباء ، وأن نقدم الرعاية الشخصية لجميع المرضى . ومعرفتنا بالاختلافات الموجودة فى وظائف القلب عند كل من الرجال والنساء ساعدتنا على أن نزيد من كفاءتنا كمتخصصين فى القلب ، وينبغى أن ينطبق ذلك أيضاً على دراسة المخ حتى نتمكن من تحسين ما نعرفه عن الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب وكيفية علاجه . ولأن لهذا المرض تأثيرات بعيدة المدى ، فمن الضرورى أن نبذل كل ما فى وسعنا لمعرفة أسباب وجود هذه الاختلافات ، وكيفية معالجتها .

٩

أين تركت مفاتيحى ؟

الرجال والنساء والشيخوخة

قالت " جوليا " وهى تمرر أصابع يدها خلال شعرها القصير الرمادى اللون: " سوف يصيبنى بالجنون . فهو يتبعنى فى كل مكان أتحرك فيه فى المنزل ، كأحد الحيوانات الأليفة الصغيرة المزعجة . فلا يمكننى إنجاز أى شيء ! هل كان دائماً بهذا الغباء ؟ لقد أصبح من الضرورى أن أوضح له كل شيء أكثر من أربعين مرة حتى يفهمه " .

" جوليا " هى إحدى مريضاتى منذ فترة طويلة . وقد جاءت من أجل إجراء الفحص السنوى . كانت صحتها الجسمانية على ما يرام ، ولكن حسبما سمعت . فإن صحتها النفسية كانت شيئًا آخر مختلفاً تماماً . مصدر هذا التوتر هو زوجها الذى تقاعد مؤخراً . قالت: " عشنا معاً ثلاثين عاماً ، وأنجبنا طفلين . وقضينا وقتًا طويلاً ونحن نتحدث عن السعادة التى سيكون عليها دائما عندما يخرج من سباق العمل ، ولكننى أصبحت أمضى فترة تقاعدنا فى أن أجاهد نفسى كى لا أقتله " .

لسوء الحظ . لا تعد " جوليا " الوحيدة التى تشعر بذلك . ومما يدعو للدهشة أن ينظر العديد من الأشخاص (وأزواجهم) " للسنوات الذهبية " لتقاعدهم فى العمل على أنها قرص دواء مر عليهم ابتلاعه . ولا يمكننى أن أعرف على وجه التحديد عدد هؤلاء المرضى الذين يحاولون جاهدين معرفة الأسباب وراء عدم إحساسهم بالسعادة الآن بعدما حصلوا على هذه الفرصة التى طال انتظارهم لها . وأكرر من جديد . إن لدىَّ شكا فى أن الإجابة موجودة فى الاختلافات الخطيرة بين الرجال والنساء . ولكن فى هذه الحالة . فى الكيفية التي يتقدمون فيها في السن . وكما أوضحت لـ " جوليا " . على الرغم من أن كلا من الرجال والنساء يتقدمون فى السن . ويتعرضون لتغيرات فسيولوجية ونفسية وجنسية نتيجة لذلك ، فإن مظاهر هذه العملية مختلفة . ويختلف أيضا توقيتها . فى كلا الجنسين . وفى نهاية المطاف . نصبح أكثر تشابها مع بعضنا أكثر مما كنا في أى وقت سابق منذ طفولتنا . ولكن الوصول إلى هذه المرحلة محفوف بالصعاب . فالاختلافات الموجودة بيننا يمكن أن تتسبب فى الكثير من الصراع — تماما عند الوقت الذى يفترض أن تصبح الحياة فيه أكثر سهولة ويسرًا .

المخ المتقدم فى السن

أصبحنا نعيش لأعمار أطول من ذى قبل ؛ وفى الواقع فإن أعمارنا تضاعفت فى أثناء المائة عام الماضية . وقد كان التقاعد يشير إلى نهاية الحياة المثمرة ، ولكن أصبح الآن حياة ثالثة بمعنى الكلمة ، يكثر فيها السفر . ونشعر فيها بالسعادة فى ممارسة الهوايات والأنشطة الإبداعية التى طالما أجلنا القيام بها ، ونقابل بها أصدقاء جددًا ، وتكون فرصة للحصول على وظيفة ثانية (أو ثالثة) . وسوف يستمتع بهذه الحياة الثالثة عدد هائل من الأفراد . فبريطانيا لديها أكبر عدد من السكان المسنين ، حوالى ستة عشر بالمائة من السكان تصل أعمارهم إلى الخامسة والستين فما فوقها . ومع حلول

عام ٢٠٢٥ . ستصل أعمار خُمس عدد الأمريكيين إلى الخامسة والستين أو أكثر .

ومع ازدياد عدد المسنين الذين يتمتعون بحياةٍ تملؤها السعادة والصحة والنشاط . سيتطور مفهومنا عن الشيخوخة أيضاً . فقد أثار أحد الإعلانات عن الهواتف الجوالة التي ستسهل على الكبار في السن الاتصال " بالأطباء أو أحفادهم" حفيظة الرابطة الأمريكية للأفراد المتقاعدين (AARP) . وكنت أمزح مع واحدة من مريضاتي المسنات بشأن هذا الإعلان عندما رأيتها وهي ترد على البريد الإلكتروني في حجرة الانتظار ؛ فابتسمت وهي ترفع بصرها إليّ وأصابعها تتحرك برشاقة من فوق سطح البلاتنيوم الرقيق للحاسوب الشخصي الذى تحمله ، وهى تتمتم: " لقد تغير الزمان " .

ومن الواضح أن الشيخوخة سلاح ذو حدين . فمن ناحية أصبحت لا أشعر بالألم تجاه أي إحباط أو عثرة . مثلما كان يحدث معي وأنا في العشرينيات . فلم يعد لهما تأثيرهما القوى عليَّ كما كان في السابق . ولم يعد ضياع مكالمة هاتفية من شخص أحبه يمثل كارثة محققة . وإذا ما نسي ابني موعده الذي اتفقنا عليه لتناول العشاء ، لا أغضب لذلك . لسعادتي وأنا أراه منشغلاً بحياته الحافلة . ولم تعد الأشياء تبدو بالغة الخطورة والأهمية كما كانت في السابق ، ولم أعد أشعر ولا بوخزة قلق واحدة وأنا أقرض ابنتي ملابسي ومجوهراتي المفضلة ، ولم تعد تذكرني الأماكن البالية والممزقة في البساط الشرقي الرائع بعدد المرات التي خطوت فيها سعيدة فوقه داخل غرفتي المحببة إلى نفسي .

ولكن ليس ذلك هو كل ما تغير . فعليَّ أن أركز جيداً وأنا أضع مفاتيح منزلى بعيداً عني ، حتى لا أستغرق خمس عشرة دقيقة في صباح اليوم التالى في البحث عنها . وعليَّ أن أذكر نفسي بالتركيز فيما أقوم به ، حتى لا يتشتت انتباهي بالقيام بواحد من آلاف الأشياء التي أتعامل معها في وقت واحد . وقد أصبح من العسير على حفظ أغنية جديدة وعزفها على آلة البيانو الخاصة بي ، ولا أستطيع عليَّ الإطلاق تذكر اسم الرواية التي كنت أعشقها منذ عشر سنوات .

زملائى من الرجال لديهم شكواهم ومتعهم الخاصة بهم . ولكن هناك بعض الأشياء المتشابهة . قدراتنا الثابتة مثل استخدام التعابير والألفاظ تتدهور بشكل أقل من قدراتنا الأكثر تعقيداً مثل القدرة على إصدار أحكام صحيحة . أو التركيز فيما نقوم به . وكما سنرى (وسترى أنت أيضاً في النهاية!) . أن الذاكرة لدى كل من الجنسين هي على الأخص الأكثر تأثراً بعوامل الزمن .

ولنبدأ الآن فى التعرف على الاختلافات فيما بيننا فى الطريقة التى نتقدم بها فى السن . وكيفية تأثيرها علينا وعلى علاقاتنا .

جدولة الصراعات

العديد من " الأعراض" المصاحبة للتقدم فى السن - الجيد منها والسيئ - تتعلق بالتغيرات التى تحدث فى وظائف المخ . وسبب ذلك فى غالب الأمر التغيير الذى يطرأ على كمية الهرمونات التى تطلقها أجسامنا فى ذلك الوقت من حياتنا . وبالطبع فإن أجسام الرجال والنساء تقوم بإطلاق أنواع مختلفة من الهرمونات بكميات مختلفة . وفى توقيتات مختلفة أيضاً ، وهذا أحد الأسباب الرئيسية لوجود مثل هذا التباين فى الطريقة التى نتقدم بها فى العمر .

ولا ينبغى لنا أن نشعر بهذه الدهشة التى نحن عليها الآن لأننا نصل إلى سن الشيخوخة بمعدلات وبطرق مختلفة . فنحن نعلم أن المخ عند كل من الرجل والمرأة ينمو وفقاً لتوقيتات مختلفة منذ اللحظة الأولى للحمل ، ومعظم ذلك يرجع إلى الجداول الزمنية المختلفة لدى كل من الجنسين . والتى يتحدد وفقاً لها إنتاج وإطلاق الهرمونات المسئولة عن كون الشخص ذكراً أم أنثى .

على سبيل المثال ، يكون إفراز هرمون التستوستيرون عالياً فى الجنين الذكر - وتعادل هذه المعدلات تلك الموجودة عند الذكور من الأشخاص البالغين - فى الأسابيع الثمانية الأولى من الحمل وحتى الأسبوع الرابع

والعشرين وبعد الشهر السادس من الولادة ، وبعدها تنخفض هذه المعدلات . وعلى النقيض من ذلك تكون إفرازات البيض منخفضة فى خلال حياة الجنين الأنثى داخل الرحم ، ولكنها ترتفع بصورة كبيرة فى خلال الستة شهور إلى الاثنى عشر شهرا بعد الميلاد . قامت الدكتورة "روزلين فيتش" وزملاؤها فى جامعة روتجيرز ، فى " نيوجيرسى " ، بعمل ملخص للأدلة المستفادة حول الدور الذى تلعبه هرمونات المبيض فى تشكيل المخ الأنثوى ـ ولكن فى توقيتات مختلفة عما يحدثه هرمون التستوستيرون فى الرجل .

تستمر هذه الهرمونات فى معدلاتها المختلفة فى خلال مرحلة الطفولة ، ويكون لها تأثيرات مهمة على المخ . وكما يمكنك أن تتذكر ، فإن إحدى العمليات الرئيسية التى تنمو من خلالها عقولنا تسمى **Pruning** (الشذب أو التقليم) ، وهى الموت المنظم لملايين الخلايا التى تتشكل منها الخلايا العصبية داخل المخ . وقد أوضحت الدكتورة " باتريشيا كول " عالمة الأعصاب ، أن عملية الشذب أو التقليم هى على سبيل المثال أحد العوامل الرئيسية فى كيفية اكتسابنا للغة . إن الأطفال الذين تربوا فى أسر يتحدثون الإنجليزية كلغة أساسية يتعلمون التمييز بين صوتى الحرفين "R" و"L" فى حوالى سن الستة أشهر (على سبيل المثال التمييز بين كلمتى "rake" و"lake") فجميع الأطفال الرضع على اختلاف مكان مولدهم ، أو اللغة التى يتحدث بها أبواهم ـ يولدون ولديهم القدرة على التمييز بين هذين الصوتين ، ولكن لابد من الاستعانة بهذه الروابط . ولأنه لا يوجد فارق بين هذين الصوتين فى اللغة اليابانية فلا يمكن لعقل الطفل اليابانى اكتساب هذه المهارة قبل عامه الأول . فالشىء الذى لا تستخدمه تفقده . ويرى بعض خبراء نمو الطفل أن عملية الشذب للخلايا العصبية غير المستخدمة تقوى بالفعل الاقتران بين الخلايا التى لم يتم التخلص منها ، ويجعلها أكثر تعقيداً ـ تماماً مثلما تقوم بقطف الزهور لتحفيز نمو أجزاء جديدة .

تلعب الهرمونات الجنسية دورًا مؤثرًا فى الكيفية والتوقيت اللذين يقوم المخ من خلالهما بعملية الشذب ، وإزالة الروابط التى لم يتم تعزيزها عن طريق محفزات خارجية . وعملية المواءمة هذه تحدث وفقا لتوقيتات

مختلفة عند الفتيان والفتيات من الطفولة وحتى المراهقة . أحد أسباب ذلك هو أن هرمون الاستروجين يعمل على تأخير الهدم المنتظم أو " الشذب " للخلايا " الزائدة " ، وهى عملية مهمة للغاية من أجل نضج المخ .

بالإضافة إلى ذلك ، هناك اختلافات رئيسية بين توقيت الشذب ، ونمو المخ ، وعدد الروابط الموجودة بين فصى المخ عند الفتيان والفتيات . وهناك دراسة مثيرة للمعهد القومي للصحة النفسية فى " بيتسدا " بولاية " ميريلاند " أوضحت أن المادة السنجابية الموجودة فى الجزء الجبهى من المخ تزيد كثافتها قبيل سن البلوغ ، ولكن فى أعمار مختلفة (الثانية عشرة عند الفتيان والحادية عشرة عند الفتيات) ، وبعدها تنخفض عند كل منهما . تحدث زيادة فى المادة السنجابية فى جزء آخر من المخ ، الفص الجدارى ، فى وقت مبكر أيضاً عند الفتيات (تصل إلى الذروة فى سن العاشرة وشهرين ، وعلى النقيض من ذلك تكون فى سن الحادية عشرة وثمانية أشهر عند الفتيان) .

ومن المحتمل أن يساعد هذا التأثير المختلف للهرمونات على تركيب المخ فى تفسير المراحل المختلفة لنمو القدرات لدى المراهقين والمراهقات . فقد قمت بحضور حفل مدرسى لأطفال تبلغ أعمارهم ما بين الثالثة عشرة والرابعة عشرة فى الربيع الماضي واندهشت كثيراً لما رأيت: فالفتيات كن متزنات وكأنهن نساء صغيرات ، بينما الفتيان كانوا يتصرفون كعادتهم ، أى كصبيان . (قالت إحدى الأمهات لها ولدان أكبر سناً لتأكد على ملاحظتي: " غالباً ما يستمتع الأولاد بالصيف فى هذا الجو الصاخب ") . تعتمد الوظائف المتطورة نسبياً مثل التخطيط ، وإصدار الأحكام على نمو القشرة المخية ـ ويظهر ذلك فى وقت مبكر فى الإناث عن الذكور ، على الرغم من أنه قد لا يكون هناك أى فارق كبير فى هذه القدرات عندما يصل كل منهما إلى النضج التام .

تستمر الاختلافات فى إفراز الهرمونات بيننا على مدار حياتنا ، على الرغم من أن المرة الثانية التى تتغير فيها بشكل جذرى مثلما حدث فى سن البلوغ تحدث عندما نتقدم فى السن . فينقطع الطمث عند

النســاء . وتــنخفض معــدلات بعــض الهرمونــات مثــل البروجيســترون والاستروجين . ويطلق على هذه المرحلة سن اليأس . وهى تحدث ما بين سن الخامسة والأربعين والستين . مع أن ذلك قد يحدث فى سن مبكـرة للنساء اللاتـى يعـانين مـن بعـض الأمـراض . أو بالنسـبة لهـؤلاء اللاتـى تعرضن لجراحات أثرت على الجهاز التناسلى .

العلاج التعويضى لها : ما له وما عليه

العديـد مـن النسـاء يتجنبن العـلاج التعويضـى بالهرمونـات (HRT) نتيجة لمعلومات مستحدثة لدراسات كبرى أظهرت أنه عند استخدامه للنساء بعد سن اليأس يمكـن أن يـؤدى إلى تـأثيرات مبكـرة ، وبالغة الخطورة فى قطاع صغير من النسـاء . ولكـن هنـاك كمًا هـائلاً مـن المعلومـات التـى توضـح التـأثيرات المفيـدة للاسـتروجين علـى تركيـب ووظائف الخلايا العصبية .

أظهرت إحدى الدراسات أن النساء ما بعد سن اليأس اللاتى يتبعن علاجًا تعويضيًا بالهرمونات يتدفق لديهن الدم بصورة أكبر فى قرن آمون ـ وهو الجزء الذى يلعب دورًا مهمًا للغاية فى تكوين الذاكرة ـ عـن النسـاء فـى مثـل أعمـارهن ممـن لا يحصـلن علـى الأسـتروجين التعويضى ، وقامت الطبيبة " سالى شاويتز " بمساعدة آخرين بتقديم حجـة مقنعـة للغايـة لاسـتخدام الاستروجين لحماية وتقوية الإدراك والذاكرة . وتشير الدكتورة " شاويتز " إلى الحاجة إلى توضيح الدور الذى يلعبه الاستروجين فى تقوية الإدراك ، لأن الأعراض التى تتعرض لها النساء المتقدمات فى السن من فقدان الذاكرة لها تأثير قوى ومدمر على طبيعة حياتهن . فالمشكلة لا تبدو كبيرة للغاية عنـد نسيانك

تابع

مكان وضعك لنظارتك ، ولكن إذا تكرر حدوث ذلك لعشر مرات في اليوم ، فقد أصبحت تمثل إهدارًا كبيرًا لوقتك ، ويمكن أن تؤثر بصورة كبيرة على ثقتك بنفسك . وقس على ذلك نسيانك لاسم شخص تعاملت معه فى عملك لمئات المرات ، والذى يمكن أن يؤدى إلى فساد هذه العلاقة . هذه الهفوات " الصغيرة " لا تبدو صغيرة هكذا عندما يتكرر حدوثها !

أوضحت الدكتورة " شاويتز " أن الاستروجين يمكن أن يقدم المساعدة ؛ حيث يعمل على تغيير أنماط النشاط فى المخ لدى النساء فيما بعد سن اليأس فى مناطق المخ المتعلقة بأنواع ووظائف الذاكرة التى نقوم باستدعائها فى أنشطة الحياة اليومية - مثل تذكر رقم الهاتف الذى بحثنا عنه منذ لحظات . فقد عمل الأستروجين الذى تم إعطاؤه للسيدات فى تجاربها على إعادة أنماط نشاط المخ إلى سابق عهدها ، وهى من الصفات التى تتميز بها النساء الأصغر سنًا قبل انقطاع الطمث .

يعد عمل الدكتورة " شاويتز " مهمًا لعدة أسباب . فأنا معجبة بشدة بفكرة أن نظام المخ ليس ثابتًا بعد تقدمنا فى السن ، ولكن دوائره العصبية يمكن أن تعود إلى فعاليتها السابقة ونحن أصغر سناً . بطريقة ما تثير هذه الدراسة تساؤلات عدة أكثر مما تقدم حلولاً ؛ فلم تظهر المشاركات فيها أى تغير فى أداء الاختبارات المتعلقة بالذاكرة ، ومن المحتمل أن سبب ذلك يعود إلى أن فترة المراقبة كانت وجيزة . ولكنه مجال ضيق لاختراقه ، ومما لا شك فيه أننا سنسمع عنه المزيد فى المستقبل .

تابع

وعلى الرغم من حرص الدكتورة " شاويتز " على التأكيد على أن قرار إعطاء الاستروجين هو أمر شخصى ، وينبغى أن يتم بالاتفاق مع طبيبك الخاص ، فإن المعلومات جاءت فى صالح إعطاء العلاج التعويضى بالهرمونات . ومما لاشك فيه أن العديد من النساء اللاتى تعاملت معهن وغيرهن يؤكدن لى على أن ذاكراتهن ، وقدرتهن على حل المشكلات والتركيز قد عادت إلى حالتها الطبيعية بعد البدء فى العلاج التعويضى بالهرومونات .

وعلى الرغم من الإشارات الصحيحة للتأثير المدمر للعلاج التعويضى فى نتائج الدراسات الحديثة ، إلا أنه من المحتمل أن نعود إلى الاستخدام المُرشّد لهذا النوع من العلاج مع النساء المتقدمات فى السن . والغرض الأساسى من ذلك هو المحافظة على القدرات الذهنية أو استعادتها ، بالإضافة إلى أن العلاج التعويضى بالهرمونات يساعد على استقرار الحالة المزاجية واستعادة الأنماط الصحيحة للنوم .

وآمل أن نستطيع ، ونحن نقوم بتطوير تقنيات أكثر تعقيداً من أجل تسجيل النتائج الإيجابية للاستروجين على تشريح المخ ووظائفه ، أن نتعرف على الكيفية التى يمكننا من خلالها اختيار النساء اللاتى سيستفدن كثيراً من العلاج التعويضى بالهرمونات بعد سن اليأس . وأمامنا خيارات أخرى كذلك ، على سبيل المثال ، من المحتمل أن نتمكن من اكتشاف صور متنوعة من جزئ الاستروجين ، لنتمكن من الحصول على فوائده من غير التعرض لأخطار الهرمون الأصلى .

وفى رأيى الخاص ، فإن الأدلة الدامغة تثبت أن العلاج التعويضى بالاستروجين يساعد ويحافظ على بقاء المخ فى أداء وظائفه بالطريقة المثلى ، ويجعل منه المرشح الأساسى للاستخدام فى بعض الحالات المختلفة للسيدات المسنات .

تتنوع أعراض سن اليأس . وبعض النساء يتعرضن لأوقات صعبة للغاية منه . بينما لا يكاد يشعر بها البعض الآخر . قمنا في الفصل الثامن بمناقشة بعض من التداعيات النفسية . ولكن هناك أعراضًا فسيولوجية حقيقية أيضاً : منها الهبات الساخنة . والتعرق ليلا . وحساسية الثديين . وجفاف المهبل ، وزيادة الوزن ، وزيادة في الأعراض الخاصة بالحساسية . وحكة الجلد ، والإحساس بالإرهاق ، وفتور في الرغبة الجنسية . وارتكاس في الذاكرة وسلس البول .

وأحد أشد أعراض سن اليأس خطورة هي فقدان القدرة على التفكير بوضوح . تصف المريضات هذه الحالة على أنها شعور بالارتباك أو مجرد الاضطراب ؛ وتتعرض بعضهن لفقدان مؤقت للذاكرة يتراوح ما بين أنواعه الخفيفة إلى أنواعه المزعجة . ولأن الاستروجين له تأثير وقائي على الخلايا العصبية . فبعض من هذه الأعراض ربما تخف حدتها من خلال العلاج التعويضي بالهرمونات . ولكنه لا يكون دائماً الحل الأمثل لكل امرأه (للمزيد من التفاصيل انظر مربع النص في صفحة ٢٦٣) .



النساء لسن وحدهن من يعانين من انخفاض إفرازات الغدد التناسلية كلما تقدمن في العمر - ويصاحبهن معها أعراض الهبات الساخنة ، والتعرق ليلاً ، واضطرابات النوم ، والتهيج الجلدي . وتدهور الذاكرة ، ومشكلات في التركيز . فالرجال يشتركون معهم في ذلك - نعم ، حتى في الهبات الساخنة . ويطلق على ذلك في بعض الأحيان andropause ، أو انخفاض مستوى الأندروجين في الرجال المسنين ، أو مجرد القصور الجزئي في معدلات الأندروجين في الرجال المسنين .

هناك اختلافات رئيسية في الصور التي يحدث بها هذا " التوقف " بين الرجال والنساء ، فالنساء يتعرضن لانخفاض متسارع في الهرمونات ؛ لكنه

يأتي إلى الرجال بطريقة تدريجية . ولكن هناك عددًا كبيرًا من التشابهات أيضا . ويمكن أن يكون مفيدا للأزواج والزوجات للتعرف على المزيد من المعلومات التى تخص هذه المرحلة العمرية .

من أكثر الشكاوى شيوعا بين الرجال الذين يشعرون بالدخول فى هذه المرحلة هى ضعف الانتصاب (يحدث بنسبة ستة وأربعين بالمائة) . ووجود حالة من الضعف العام (بنسبة واحد وأربعين بالمائة) وفقدان الذاكرة (بنسبة ستة وثلاثين بالمائة) . وكلما تقدم الرجل فى السن يصبح أكثر حساسية للألم ، والتى يعمل هرمون التستوستيرون على الوقاية منها . وسوف تضعف لدية قوته البدنية ما لم يحرص على ممارسة تمارين اللياقة البدنية بطريقة منتظمة . ومع مرور السنوات تضعف لديه الحواس الرئيسية مثل البصر والسمع والتذوق والشم ، بالإضافة إلى الإحساس العام بالضعف والهذيان .

العلاج التعويضى للرجل: ما له وما عليه

لم يلق العلاج التعويضى بالهرمونات للرجال المتقدمين فى السن حظاً وافراً من الدراسة مثلما حدث مع النساء . وسواء كان سيتسبب فى وقوع المزيد من الضرر يفوق تأثيره العلاجى أم لا فهذه مسألة لم يتم إثباتها حتى هذا الوقت .

يعتقد معظم الأطباء أن الانخفاض فى معدلات التستوستيرون هو المسئول عن التغيرات التى تطرأ على الرغبة الجنسية ، ووظيفة الانتصاب فى الرجال المسنين . تظهر أعراض أخرى على الرجال من المسنين الذين تنخفض لديهم معدلات التستوستيرون مثل انخفاض كثافة العضلات والضعف البدنى ، والإرهاق ، والاكتئاب ،

تابع

والحساسية المفرطة ، وضعف القدرات الذهنية . ولذلك ركز الأطباء على العلاج التعويضى للتستوستيرون .

وإليك هذا السؤال الخطير : هل العلاج التعويضى بالتستوستيرون يساعد على تجنب فقدان الذاكرة فى الرجال المسنين الذين تنخفض لديهم معدلات التستوستيرون ؟ فى دراسة واحدة تحسنت الذاكرة العامة لعدد من الرجال المسنين الأصحاء (تتراوح أعمارهم ما بين الخمسين والتسعين) ممن لديهم بعض المشكلات الإدراكية عندما تم إعطاؤهم التستوستيرون لمدة ثلاثة أشهر . وأظهرت دراسة أخرى غياب تأثير التستوستيرون على فقدان الذاكرة ، على الرغم من تحسن المهارات البصرية والمكانية مع التستوستيرون .

هناك بعض الاعتراضات على العلاج التعويضى بالتستوستيرون . وينبغى مراقبة استخدامه فى المعالجة بحرص شديد . يعمل التستوستيرون على زيادة عدد الخلايا الدم الحمراء (مما يجعل الدم يبدو أكثر لزوجة) ، ويخفض من معدلات البروتين الدهنى عالى الكثافة Lipoprotein (أو الكوليسترول النافع) ومن المحتمل أن يؤدى إلى تلف فى الكبد . ويمكن أن تسوء حالات توقف التنفس فى أثناء النوم . والأهم من ذلك كله ، يمكن أن يتضخم حجم البروستاتا إلى معدلات خطرة ، أو أن تزداد حالة سرطان البروستاتا غير المكتشفة سوءاً بعد العلاج بهذا الهرمون .

والتستوستيرون ليس هو الهرمون الوحيد الذى يبدأ فى الاضمحلال . هناك عدد آخر من الهرمونات : منها هرمونات النمو مثل ديهايدرو إبياندروستيرون (DHEA) وديهايدرو إبياندروستيرون سلفات (DHEAS) ، عامل النمو (IGF 1) الشبيه بالإنسولين ، بالإضافة إلى الهرمونات التى تنتجها الغدتان الدرقية والكظرية .

تابع

تم إجراء تغطية صحفية كبيرة على DHEA على الأخص ، والذى أطلق عليه بعض المتحمسين إكسير الشباب .للأسف ، لم تكن هذه المعلومات مقنعة بالشكل الكافى ، على الرغم من وجود دراستين توضحان فوائد تناول علاج تعويضى لـ DHEA عن طريق الفم . فى إحداهن قامت الدراسة على عشرين شخصًا من البالغين تتراوح أعمارهم ما بين الأربعين والسبعين ، بعد ثلاثة أشهر من العلاج تحسنت حالتهم الصحية ؛ ولكن لم يكن هناك أى تأثير على فتور الرغبة الجنسية .

تداعيات هذه المرحلة من العمر قد تكون بالغة الخطورة . ولا يقتصر ذلك فحسب على الرجال الذين يتعرضون لها . ولكن أيضاً على زوجاتهم . وأهم شيء ينبغى أن ينتبه له سواء الشخص المسن أو زوجته هو بداية أعراض الاكتئاب . وضعف القدرة الجنسية . وعدم القدرة على الانتصاب يمكن أن يقود إلى حالة خطيرة من ضعف الثقة بالنفس وتقدير الذات . يميل الرجال أيضاً إلى الربط بين ذواتهم والأعمال التى يؤدونها . وفقدان هذا المعنى عند التقاعد يمكن أن يؤدى إلى حالة خطيرة من الإحساس بالاغتراب والاكتئاب .

ومما يجعل الأمر يزداد سوءاً أن التقاعد عن العمل يجبر الزوجين على التقارب معاً أكثر مما اعتادا خلال حياتهما الزوجية . قمت بسؤال " جوليا " عن آخر مرة قضت فيها فترة طويلة من الوقت مع زوجها فى المنزل . وتوقعت أن تكون فى فترات الإجازة . ولكنها أجابت بعد أن أرهقت نفسها فى التفكير: "ربما حدث ذلك بعد ولادة الأبناء " .

طوال سنوات عمرهما كان زوج " جوليا " يستيقظ من نومه ، ويتناول إفطاره ويغادر المنزل لفترة تمتد إلى تسع ساعات ، يتركها فى هدوء مع نفسها لتحضر الأبناء للذهاب إلى المدرسة ، ثم تتفرغ لكتابة مقالاتها فى

تربية الأبناء التي صنعت لها الشهرة . أما الآن فهو يتبعها كظلها فى كل مكان في المنزل .

فمن الطبيعي أن يشعر الإنسان بالحيرة لما يمكنه فعله لشغل ساعات الفراغ التي هبطت عليه فجأة بعد التقاعد عن العمل ، خصوصاً إذا كان من الأشخاص الذين كانوا يعانون دائماً من قلة وقت الفراغ . قالت لى إحدى المريضات إنها اعتادت على أن تخترع على الأقل مشوارًا واحدًا فى اليوم لزوجها ليخرج من المنزل حتى لا يصيبها بالجنون .

استقر حال زوج " جوليا " أخيراً على روتين محدد . فقد بدأ يمارس التمارين الرياضية فى كل صباح . وأصبح عضوًا ناشطًا فى إحدى المنظمات التى تعمل على حماية المتنزهات العامة . ويفكر جديا فى تقديم طلب الحصول على منصب فى مجلس الإدارة . ويتناول غداءً سريعًا مع ابنه الكبير مرة فى الأسبوع ، وهى رفاهية لم يسعد بها من قبل فى حياته . ويتعلم الطبخ ، مما يجعل " جوليا " تظن أن هذا الأمر سيؤدى فى النهاية إلى إدخال بعض التجديدات على المطبخ - وهو مشروع يسعدها كثيراً أن يأخذ فيه زوجها الخطوة الأولى .

ضمور المخ غير العادى

يتضاءل حجم المخ مع التقدم في السن ، ولكن عملية فقدان الأنسجة لا تتم بطريقة متماثلة ، بل إنها تختلف وفقاً لكون الشخص ذكرًا أم أنثى .

والباحثون على وشك البدء في دراسة هذه الاختلافات وتبين معانيها . ولكن حتى الآن لم يحدث أن اتفقوا على شيء واحد . قام الطبيب " روبين جور " وزوجته الطبيبة " راكيل " مع زملائهما فى المركز الطبى بجامعة بنسيلفانيا بولاية " فلادلفيا " بدراسة عدد من الأشخاص البالغين تتراوح أعمارهم ما بين الثامنة عشرة والثمانين ، فوجدوا أن النصف الأيسر من المخ يحدث له ضمور بصورة أكبر من النصف الأيمن عند الرجال . النصف الأيسر

من المخ يتأخر فى النمو عند الذكور مقارنة بالإناث ، ويرى الطبيبان أن مناطق المخ التى يتأخر نموها هى نفسها المناطق الأكثر عرضة للتلف كلما تقدمنا فى السن . وهى المناطق المتخصصة فى صنع القرارات وإصدار الأحكام . وهو ما يمكن أن يقدم لنا تفسيرًا لميل كبار السن إلى " التردد " بدلاً من عمل تغييرات سريعة وحاسمة فى روتين حياتهم اليومى . ويكون هذا التغير فى حجم المخ عند المرأة متماثلا فى النصفين معاً . وأقل وضوحاً مقارنة بالرجل .

لماذا تفقد المرأة عددًا أقل من الأنسجة ؟ ربما يرجع سبب ذلك إلى غزارة تدفق الدماء فى المخ مما يقلل من التأثير الضار على مراكز الإدراك مع التقدم فى السن . ومن المحتمل أن سبب ذلك يرجع أيضاً إلى التأثير الوقائى للاستروجين على بنية ووظيفة المخ (وهذا يعد بمثابة حجة قوية لاستخدام العلاج التعويضى بالاستروجين عند النساء فى سن اليأس للحفاظ على قدراتهن الذهنية) . ومهما كانت الأسباب ، يرى الطبيبان " راكيل " ، و " روبين جور " أن النساء لا تحدث لهن تغيرات حادة فى قدراتهن الذهنية المتعلقة بالتقدم فى السن مقارنة بالرجال ؛ لأن عملية ضمور المخ تحدث بصورة أبطأ .

تبدأ التغيرات التى تحدث فى المخ عند الرجال فى وقت مبكر عنها فى النساء . وبصورة أكبر مما كنا نتوقع: ما بين سن الثامنة عشرة والخامسة والأربعين ، يُظهر الرجال انخفاضًا خطيرًا فى مستوى الإدراك ، بينما النساء فى مثل هذا العمر (من المحتمل أن يرجع ذلك إلى التأثير الوقائى للاستروجين) لا يظهر عليهن أى تغيير . وتصبح معدلات الانخفاض متشابهة تقريباً ما بعد سن الخامسة والأربعين عند كل من الجنسين .

فما هى تداعيات هذا الفقدان الكبير (والمبكر) للأنسجة عند الرجال ؟ يعتقد الباحثون أنه ربما يفسر لنا ذلك بعضًا من الاختلافات التى نلاحظها فيما بين الجنسين عند التقدم فى السن . على سبيل المثال ، من الممكن أن يعانى الرجال بصورة خطيرة ، وفى عمر مبكر من فقد لبعض وظائف النصف الأيسر من المخ مثل تكوين الكلام وفهم اللغة . ويعتقد الطبيبان

" جور " أن تلف الأنسجة في الجزء الجبهي من القشرة المخية للشق الأيسر يمكنه توضيح السبب الذى يجعل الكثيرين من الرجال يشترون سيارة حمراء بغطاء متحرك ، أو يقيمون علاقات غرامية مع فتيات صغيرات فيما يعرف بأزمة منتصف العمر . فهو الجزء المسئول عن التفكير فى النتائج ، ويساعدنا على التحكم فى الذات . لقد توصلنا الآن إلى أن الرجال يتمتعون بنشاط كبير فى عملية التمثيل الغذائى (الأيض) فى النصف الأيمن من المخ كلما تقدموا فى السن ، بينما تظل هذه العملية متماثلة فى كلا النصفين عند النساء . وربما تكون هذه محاولة للتعويض عن الفقد الموجود بالنصف الأيسر من المخ .

يختلف كذلك نشاط الأجزاء الأخرى من المخ تبعاً لاختلاف النوع مع التقدم فى السن . فالهيبوثلاموس أو (منطقة ما تحت المهاد البصرى) هى التى تتحكم فى العديد من المهام المتنوعة والضرورية مثل ضبط الشهية ، والسلوك الجنسى ، ودرجة حرارة الجسم ، ونشاط الغدد الصماء والانفعالات . وتكون عملية الأيض فى هذه المنطقة من المخ أعلى فى معدلاتها لدى النساء المتقدمات فى السن عنها فى الرجال .

وعلى الجانب الآخر ، يحظى الرجال بنشاط أكبر فى نصفى الجزء الخاص بالمهاد ، وهو " مركز التحكم فى إشارات المخ " ، الذى يقوم بالتعرف على الإشارات الحسية الواردة وتصنيفها ، ويقوم بنقل المعلومات إلى مكانها المناسب فى الدماغ . وربما يفسر ذلك أسباب الصعوبة التى تتكبدها السيدات المسنات عند محاولتهن التركيز - فعلى سبيل المثال لماذا ينسى الكثير منا سبب دخوله إلى الغرفة للبحث عن شيء ، أو ننسى المكان الذى وضعنا به شيئاً ما . أخبرنى الكثير من المرضى إلى أن ذلك يرجع إلى انشغال تفكيرهم بأشياء كثيرة ، ولكننى ألقى اللوم على التحلل المستمر وغير الملحوظ فى المهاد . فحجم المعلومات التى تنصب على العقل هى نفسها ، ولكنهم فقدوا بعضًا من قدراتهم على تصنيفها ، حتى يتمكنوا من استبعاد المثيرات التى لا تمت بصلة للمهام التى بين أيديهم .

رأينا اختلافات عديدة فى نشاط أجزاء أخرى من المخ تحدث كلما تقدمنا فى السن . فحزام تلافيف المخ يعد جزءًا مهمًا من المخ لأداء المهام التنفيذية: فهو يساعدنا فى تقييم عواقب تصرفاتنا ـ وتغيير نشاطنا وفقا له . على سبيل المثال . إذا كنا نقوم بمهمة صعبة ومعقدة ، فسوف يساعدنا حزام تلافيف المخ على التمهل والحرص فى أدائها . أو اتباع استراتيجية جديدة إذا كانت الاستراتيجية التى ابتكرناها لا تعمل . وإذا لم تكن هذه المنطقة تعمل على الوجه الصحيح . تظهر أمامنا اضطرابات متعددة . فبعض الأشخاص قد يحاولون إصلاح مشكلات لم توجد من الأصل . وعلى سبيل المثال . فى اضطراب الوسواس القهرى قد يلجأ المريض إلى فحص شيء ما عدة مرات مثل التأكد مما إذا كان قد قام بغلق الموقد أم لا . أو أحكم غلق باب المرآب . وعلى عكس ذلك . إذا كان هذا المركز غير نشط بالشكل الكافى . لا يستطيع الشخص ملاحظة الأخطاء وتصحيحها . مثلما يحدث فى بعض الاضطرابات النفسية مثل مرض انفصام الشخصية .

أظهر البحث أن نشاط منطقة حزام تلافيف المخ يقل كثيراً مع التقدم فى السن عند الرجال مقارنة بالنساء . فأزواجنا وآباؤنا من المسنين يقعون فى الخطأ مرات عديدة عند إصدار الأحكام نتيجة لهذا الاختلاف فى النشاط الناتج عن اختلاف الجنس .

عدم القدرة على التواصل

مع التقدم فى السن يقل كثيراً الاتصال بين نصفى المخ ، ويحدث ذلك فى سن مبكرة فى الرجال مقارنة بالنساء اللاتى يحتفظن بقدراتهن ومهارتهن اللغوية على الأقل حتى سن اليأس ، عندما تبدأ معدلات الاستروجين فى الانخفاض .

الاتصال الذى يتم بين نصفى المخ ، والذى يحدث من نسيج عصبى عريض ومتشابك بينهما يسمى بالجسم الجاسىء ، وهو ضرورى من أجل مساعدتنا على فهم المعانى التى يتم التصريح بها فى الحوار ، مثل نبرة

الصوت أو تعبيرات الوجه للشخص المتحدث . وتتعرض النساء لانخفاض فى هذه القدرة عند سن اليأس ؛ وهو ما يمكن أن يكون متعلقًا بحقيقة أن النساء يسمعن عن طريق تآزر نصفى المخ (على العكس من الرجال الذين يستعينون بالنصف الأيسر فقط) . تظهر الأضرار التى قد تصيب النصف الأيمن من المخ عند النساء مع بلوغهن سن الخامسة والخمسين إلى الستين .

مثل هذا القصور من الممكن أن يكون أحد الأسباب التى تجعل النساء فى هذه المرحلة من حياتهن " يأخذن الأشياء على غير محملها الصحيح " . فهن قد يفهمن الكلمات ؛ ولكن يتعذر عليهن فهم المعنى الذى أراده المتحدث . فبعد عمر طويل مضى فى تحليل وتفسير الأشكال غير اللفظية من التواصل لتكملة معانى الكلمات التى يستمعن لها فإن ضعف هذه القدرة قد يجعل النساء يشعرن بالارتباك وكأنهن قد أتين من عالم آخر .

فقدان الذاكرة وألزهايمر ، وتدهور القدرات العقلية

أى مناقشة لمرحلة الشيخوخة سوف تقودنا حتميًا إلى واحدة من أكبر التناقضات فى العلم الحديث . فقد تضاعفت توقعاتنا لمعدلات الحياة منذ عام ١٩٠٠ ، عندما وصلت أقل معدلات للحياة إلى عمر الثامنة والأربعين ، لكننا لم نتمكن من الحفاظ على وظائف المخ لدى المسنين حتى وإن كانوا يتمتعون بأفضل حالاتهم الصحية .

فمع بلوغ سن التسعين إلى المائة ، يعانى معظم الأشخاص من مشكلات خطيرة فى التفكير والتذكر أثناء أداء مهامهم اليومية البسيطة بشكل طبيعى . وجدت الدكتورة " ميليسا جونزالس ماكنيل " الحاصلة على الماجستير فى العلوم وزملاؤها فى جامعة " أوريجون " للعلوم الطبية فى دراسة لمائة شخص مسن فى حالة صحية جيدة تبلغ أعمارهم فوق الخامسة والثمانين أنه مع مرور الوقت وبلوغنا عمر السابعة والتسعين ، سيعانى حوالى خمسة وستين بالمائة منا مما يطلق عليه الأطباء الخلل الإدراكى (وهو مصطلح عام يستخدم للدلالة على النسيان وعدم القدرة على التركيز وحل

المشكلات والتعامل مع الصعوبات العادية للاعتناء بالذات) . ومع بلوغ سن المائة . سيعانى نصفنا تقريبا (٤٩٪) من مرض ألزهايمر . وهو إحدى الصور الخطيرة للخلل الإدراكى .

وعلى الرغم من احتفاظ النساء بوظائف المخ حتى مرحلة متأخرة من حياتهن . إلا أنها إذا ما فقدت فلن تعود مطلقا . والنساء عرضة للإصابة بمرض ألزهايمر بمعدلات أعلى من الرجال فى نفس معدلاتهم العمرية ، ويمكن أن يكنّ أكثر عرضة للإصابة بالعته (تدهور القدرات العقلية) مقارنة بالرجال . (من المهم أن نلاحظ أن مرض ألزهايمر لا يؤثر بأعداد كبيرة على النساء لأننا جميعا نكون عرضة له . ولكن لأنه قد ينتهى بنا الحال أيضا بالاعتناء بشخص مصاب به . كالزوج ، أو الوالد ، أو الشقيق) .

فلماذا تتعرض النساء بصورة أكبر للتدهور العقلي ؟ يقترح الباحثون الأسباب التالية :

فقدان جزء من كتلة المخ : تفقد النساء نسبة أقل من كتلة المخ مقارنة بالرجال ، ولكن فى بداية حياتهن تكون كتلة المخ أصغر . ولأن النساء يبدأن حياتهن بعدد أقل من الخلايا العصبية مقارنة بالرجال ، فإن فقدان خلية عصبية واحدة يكون شيئاً بالغ الأهمية عكس ما يحدث مع الرجال . والتشابك غير العادى بين الخلايا العصبية فى المخ عند الإناث يمكنه أن يفسر أيضا لماذا تصبح النساء أكثر عرضة للإصابة بالتدهور العقلى فى سن الشيخوخة . تماما مثل تلف أحد المصابيح فى سلك مصابيح الزينة ، فإن فقد إحدى هذه الخلايا العصبية له تأثير بالغ على الآخرين . أما نظام المخ الأكثر مركزية عند الرجال يمكنه احتواء هذا التلف .

طول العمر : من الممكن أن يرجع جزء من هذه المشكلة إلى أن النساء يعشن لحياة أطول . أما الرجال فهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والوفاة المبكرة مقارنة بالنساء ، نتيجة لذلك فإنه مع سن الخامسة والثمانين يزيد عدد النساء على الرجال بمعدل اثنين مقابل واحد ، مع أننا بدأنا الحياة

بمعدلات متساوية تقريبا . (فعندما تقول لى بعض الشابات إنـه " لا يوجد الكثير من الرجال " أقول لهن إنهم موجودون مقارنة بعدد جداتهم من الأرامل) . ومن المحتمل أن يكون الرجال الذين استطاعوا العيش إلى عمر طويل جدا ، أو ما يسمى بـ old – old age وهو تعبير جديد صاغته المعاهد القومية للصحة . " بيثيسدا " ، " ميريلاند ") أكثر لياقة وصحة من باقى جنسهم . على أية حال ، مع تجاوزنا لسن الخامسة والثمانين ، من المحتمل أن نعانى نحن النساء من مشكلات فى التفكير مقارنة بالرجال ـ الذين بقوا ليؤنسوا وحدتنا .

الأمل فى التدخل

نحن لا نعرف الأسباب التى تؤدى إلى الخلل العقلى (أو العته) . وهناك الكثير الذى يهدد خلايا المخ: تراكم الجزيئات التالفة (المتأكسدة) . (ويطلق عليه العلماء اسم الضغط المؤكسد للشيخوخة) . ويتميز بعدم توافر إمدادات كافية بالطاقة ، وأخطاء فى إنتاج بروتينات جديدة بسبب التغييرات الجينية ، وعدم كفاية الدم الواصل إليها ، وهذا عدد قليل من الصعوبات التى تظهر .

وعلى الرغم من ذلك لا يزال هناك أمل . فكلما ازدادت معرفتنا عن المخ وعن الشيخوخة ، يتضح أمامنا أن للمخ قدرة استثنائية على الاحتفاظ بالخلايا العصبية فى أماكن متفرقة من أجل تعويض الفاقد الذى يحدث فى الخلايا العصبية ، عن طريق زيادة الاتصال ، والربط بين الخلايا العصبية المتبقية .

من الواضح أننا مخلوقات واسعة الحيلة . فعندما تنكمش الفصوص الأمامية للمخ ، نقوم بتجنيد مناطق أخرى منه لمساعدتنا فى الاضطلاع بالوظائف العليا التى كانت تتحكم بها . أجريت دراسة على مجموعة من الأشخاص فى العشرينات والثلاثينات من أعمارهم أوضحت أنهم يستعينون بالفصوص الأمامية للمخ فى أداء المهام التى تتطلب الذاكرة ، وتنظيم

المعلومات . أما الأشخاص المتقدمون فى العمر فيستعينون بجزء مختلف من المخ ، وهو عادة يتعلق بالتسجيل ومعالجة المعلومات البصرية . وقد حقق كل من الصغار والكبار نتائج عالية ومتساوية فى تعلم وحفظ قائمة من الكلمات التى كان ينبغى عليهم وضعها فى قوائم واستدعاؤها بطريقة صحيحة .

بالإضافة إلى ذلك ، يعكف علماء الأعصاب على دراسة الأشياء التى يمكن التدخل فيها ، والتى قد تؤدى إلى التصدى لهذه التغيرات التى تحدث فى المخ ، وتؤدى للإصابة بالخلل العقلى . على سبيل المثال ، نعرف أن المخ يحتوى على مخازن للخلايا الجذعية التى يمكنها ـ عندما تتوافر الظروف المواتية ـ الانقسام والتمايز إلى خلايا عصبية لها وظائف مختلفة . أحد هذه المخازن يقع فى قرن آمون ، وهو الجزء من المخ الذى نستخدمه لتعلم الأبعاد والأماكن وذاكرة المدى القصير . وغالبا ما يظهر عند الأفراد المسنين انكماش فى هذا الجزء من المخ ، وغالباً ما يكون لديهم بعض المشكلات فى استدعاء الصور الخاصة بالأشياء العادية ، أو فى اجتياز متاهة شاهدوها فى اليوم السابق . (وكما تذكر ، فإن التوتر المزمن له تأثير بالغ على قرن آمون ، وعلى الذاكرة : فالتعرض لفترة طويلة لمعدلات عالية من " هرمون التوتر " الكورتيزول يدمر الخلايا الموجودة فى هذا الجزء من المخ) . لذلك فإن توفير الظروف المناسبة لهذه الخلايا لكى تتحول إلى خلايا عصبية نشطة يعنى أننا يمكننا استعادة بعض من الذاكرة والقدرة المكانية .

هناك أيضاً عوامل للنمو (عناصر كيميائية تحفز فعلياً تكوين خلايا جديدة) تحافظ على بقاء الخلايا العصبية فى المخ على سبيل المثال ، تساعد فى زيادة الروابط الموجودة بين الخلايا العصبية . هناك باحثون آخرون يحاولون اكتشاف الدور الذى تلعبه فئة من المواد يطلق عليها اسم Chaperone Proteins أو البروتينات المصاحبة (وأرى أن اسمها فى غاية الجمال) ، والتى تتأكد من الترتيب المناسب لجزيئات البروتين الكبيرة التى ينتجها المخ ، وتشرف على تدمير البروتينات التالفة . وبصورة غير متوقعة يمكن لقلة عدد السعرات الحرارية أن تساعد فى تكوين خلايا جديدة للمخ .

والعقاقير العلاجية قد تكون خيارًا آخر . على سبيل المثال ، العقار الذى يحسن من نشاط عنصر كيمائى يسمى بروتين " كيناز (أ) أو Kinase A في الفئران حسَّن من ذاكرة هذه الحيوانات . ولكن تحفيز مثل هذا العنصر الكيمائى فى القشرة المخية الجبهية يصيب مراكز معينة للتفكير بالخلل . ولذلك فإن المسألة معقدة للغاية . يبحث الأطباء فى استخدام عقاقير تمنع موت الخلايا . ومنها عقاقير خفض معدل الكوليسترول التى لها تأثير مباشر على الخلايا العصبية . وربما فى يوم من الأيام يمكننا استنباط تطعيمات تمنع فساد أنسجة المخ كما فى حالة مرض ألزهايمر ؛ وهى عقاقير تم التوصل لها بالفعل .

ولكن كل هذه أمور خاصة بالمستقبل . كما حذرت الدكتورة " باولا بيكفورد " وهى أستاذة فى جامعة جنوب فلوريدا بمركز الشيخوخة وعلاج المخ فى " تامبا " فى لقاء مؤخر معها ، أنه لم يتم حتى الآن استنباط عقار يمكنه تحسين الذاكرة عند الإنسان .

ما الذى يمكنك فعله الآن ؟

حمداً لله أن جميع الحلول ليست صعبة المنال .

فعلى الرغم من النقد الذى انصب على العلاج التعويضى بالهرمونات للمريضات فى سن انقطاع الطمث ، إلا أن الاستروجين يعد عاملاً فعالاً فى الاحتفاظ بالمخ ووظائف الخلايا العصبية فى أحسن حال . ففى اعتقادى أن الوضع سيعود إلى ما كان عليه من الاستخدام المبكر والحريص لعلاج (HRT) للمريضات بعد سن اليأس ، بمجرد أن يتم التعرف بشكل كامل على هذه الأمراض المدمرة للمخ مثل مرض ألزهايمر ، مع أن العلاج التعويضى بالهرمونات قد لا يكون له أي تأثير علاجى ، أو حتى فى الحد من سرعة تطوره .

وإذا كنا قد تعلمنا شيئًا من الدكتور " إيريك كاندال " الأستاذ بجامعة كولومبيا للأطباء والجراحين بمدينة " نيويورك " ،فهو أن المخ عضو مرن

وفعال ويملك القدرة على التغيير . لقد تم اتباع الكثير من الوسائل لتعليم الأطفال الصغار عن طريق الاستعانة بأصوات رقيقة ومتنوعة (ويشمل ذلك المحادثات) . والتعرف على ملمس أنواع مختلفة من المواد . والانفعالات والبيئات لتشجيع عقولهم على النمو . ونتيجة لذلك ، توسعت شركات لعب الأطفال فى منتجاتها حتى أصبحنا لا نكاد نرى لعبة واحدة إلا ويكون هدفها تنمية ذكاء الصغار .

وعلى الرغم من أن الكبار أيضاً تنطبق عليهم مقولة : " العضو الذى لا تستخدمه يضمر " . إلا أننا لا نجد أية صناعة تسارع إلى تقديم المساعدة ؛ لأن إثراء البيئة التى يعيش فيها الكبار ، وتشجيعهم على الممارسة يمكن أن يؤدى حتماً إلى تحفيز تكوين خلايا عصبية جديدة . فقد تأثرت كثيراً بوصف نشرته صحيفة " نيويورك تايمز " مؤخراً للتفاعل الذى حدث بين مريض بمرض فتاك مقيم بإحدى دور الرعاية وأحد المارسين الزائرين الذى كان قائماً على رعايته . وتعد هذه القصة شهادة مؤكدة على أن التحاور مع الآخرين والتعرض لأشياء معينة مثل الأدب والموسيقى المعقدة يقوى من رغبة المريض فى الحياة . وقدرته على استدعاء ذكريات ماضية . واستخدامه لكلمات أكثر ثراء وطلاقة .

لا يمكننى التأكيد بالشكل الكافى على أهمية أن تغذى عقلك بشكل مستمر على أرقى أنواع الموسيقى ، والفن ، والمحاورات . والأفكار . فكلما ازدادت البيئة التى تعيش فيها ثراء ، زادت فرص الاتصال بين خلايا مخك .

وحتى إن كنت قد بدأت تعانى من بعض الصعوبات فى التفكير ، فهناك احتمالات قوية لإصلاح هذه المشكلات . قام معهد سياتل للدراسات المتطورة لمستوى ذكاء الكبار ، بدراسة كبيرة قامت بتتبع أكثر من خمسة آلاف شخص لأكثر من أربعة عقود ، وقد أظهرت أن هذه الصعوبات يمكن التغلب عليها . فقد استطاع برنامج تعليمى أن يحسن بصورة كبيرة من مستوى تفكير ثلثى هؤلاء الأشخاص الذين حصلوا عليه ، وأربعين بالمائة منهم استعادوا قدراتهم الطبيعية .

وعلى الرغم من أهمية التحفيز الذهنى ، إلا أنه لا يمثل الصورة بأكملها . فالتواصل مع الآخرين يعد جزءًا لا يتجزأ من البيئة الصحية . فلا تغفل أهمية التواصل وجهًا لوجه مع الآخرين . فنحن مثل الأطفال الصغار ، نحتاج إلى أن نشعر بلمسة يد الآخر وإلا سنذبل ونموت .

وإليك بعض الاقتراحات التى ستساعدك على أن تحتفظ بعقلك فى حالة ممتازة .

تناول طعامًا جيدًا ومارس الرياضة (أجل ، ذلك النوع من الأشخاص الذى لا يجف عرقه) . فالمخ مثله مثل أى مجموعة أخرى من خلايا الجسم يستفيد من التغذية الجيدة . ولا يمكنه القيام بالوظائف المكلف بها من غير الحصول على الوقود المناسب! ولأن شهيتنا تقل كلما تقدمنا فى العمر ، فلا نعطى إعداد الطعام الصحى أهمية كبيرة ، وخصوصاً إذا كنا نعيش بمفردنا . فمن الضرورى أن نتناول طعامًا صحيًا يحتوى على نسبة قليلة من الدهون ، وأن تكون الوجبات غنية بالبروتينات ومجموعة متنوعة من الفاكهة والخضراوات ، وتناول يومياً قرصًا يحتوى على عدة أنواعٍ من الفيتامينات . ويمكنك سؤال الطبيب إذا كانت حالتك الصحية ، خاصةً إذا كنت تعانى من أمراض مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض القلب ، ستحسن من اتباع نظام حمية غذائية ، وإذا لم تكن التوجيهات غير واضحة ، يمكنك طلب وصفات غذائية .

أوضحت نتائج بحث جديد أن ممارسة رياضة الأيروبكس يمكن أن تحمى المخ من أضرار الشيخوخة . ففى إحدى الدراسات احتفظ عدد من الأشخاصٍ البالغين الذين يتمتعون باللياقة البدنية بكثافة أكبر للمخ - وخصوصاً فى المناطق الخاصة بالتعلم والذاكرة - مقارنة بالأشخاص الذين يفضلون الجلوس لفترات طويلة .

تعلم لعبة جديدة . من الأفضل اختيار إحدى اللعبات التى تشغل عقلك مثل الشطرنج . تحرص أسرتى على لعب أحجية الكلمات فى معظم

الإجازات . وأقدر كثيراً الحوارات التى تحدث فوق طاولة اللعب . فهى لا تقل فى أهميتها عن الأحجية نفسها .

قم بتحفيز عقلك . حاول القيام بسلسلة من عمليات الطرح (ابدأ برقم عشوائى . لنقل ١٣٥٦ اطرح منه ٨ . ثم قم بطرح ٨ من الناتج الذى حصلت عليه واستمر فى ذلك) أو قم بجمع قائمة من الكلمات التى لها معان متماثلة مثل (جميل . بهى . حسن . فاتن . إلخ) . فلعبة الكلمات المتقاطعة . أو أحجية الكلمات المقطوعة . والأحجيات التى تعتمد على الاستدلال المنطقى كلها مفيدة . ولن يتطلب منك ما تفعله أن تكرس له الغالبية العظمى من وقتك . ولكن يمكنك القيام بشيء منه فى كل يوم .

اكتب سيرتك الذاتية . واحدة من أفضل الطرق التى يمكنك من خلالها تمرين ذاكرتك هى ممارسة عملية التذكر . ويمكنك أن تجعل مذكراتك الشخصية متاحة أمام الآخرين ليقرءوها . يمكن أن يغطى هذا المشروع ذكريات حياتك بأكملها . أو أن يقتصر على حدث مهم فى حياتك مثل : مقابلتك لشريك حياتك . أو الحياة فى زمن الحرب . أو بعد أى حادثة إرهابية . أو مسار حياتك المهنية . وإذا كنت ستقوم بكتابتها فيمكنك أن تفكر فى عمل نسخ منها . وإعطائها كهدية رائعة لأحد أفراد عائلتك . وإذا لم تكن مسألة الكتابة تروق لك ، فيمكنك التفكير فى تسجيلها على شرائط فيديو أو كاسيت ليستمع إليها الجيل الجديد .

التحق بأحد الفصول ، فهناك عدد لا حصر له من الفرص التعليمية للكبار فى معظم المجتمعات ، تتدرج ما بين مجموعات مناقشة للأحداث الجارية . ودورات تعلم التقنيات الحديثة إلى دورات تعلم تذوق موسيقى الجاز والفنون الرفيعة .

التحق بأحد الأعمال التطوعية ، معظمنا كان يتمنى على طول رحلة الحياة أن يجد المزيد من الوقت ليقدم بعضًا من مجهوداته للمجتمع .

ولكن العمل وتربية الأبناء جعلا هذه المسألة تكاد تكون مستحيلة لنشارك بجد بمجهوداتنا كما كنا نرغب ! فعليك أن تغتنم هذه الفرصة واحصد منها الفوائد فى نفس الوقت .

العلاقة الزوجية الحميمة والشخص المسن

فى كل مرة أسأل فيها إحدى المريضات عما إذا كانت تمارس حياتها الجنسية بنشاط تضحك . وتسألنى هل أقول لها ذلك لقياس ذاكرتها البعيدة المدى . ولكن المشكلات التى يواجهها كلا الجنسين فى العلاقة الزوجية الحميمة مع التقدم فى السن هى مشكلات حقيقية لا مجال فيها للضحك .

دراسة حديثة وضعها باحث اجتماعى بجامعة شيكاغو بولاية " إلينوى " وهو الدكتور " إدوارد لومان " (وكانت تحت رعاية شركة " فايزر" التى أنتجت عقار الفياجرا) ، وقد أظهرت الدراسة أن العديد من السيدات المسنات يعشن مع أزواج يعانون من بعض الاضطرابات الجنسية . فمن بين ثمانية وعشرين ألف رجل وامرأه تقريباً تتجاوز أعمارهم الأربعين سنة ، ويعيشون فى ثلاثين دولة مختلفة اشتركوا فى هذه الدراسة ، عشرون بالمائة من الرجال بعد سن الأربعين يعانون من مشكلات فى الانتصاب . ووجد " لومان " أن الاضطرابات الجنسية تظهر عند الرجال بمعدل أسرع ، ويصل إلى ضعف الإصابة بها عند النساء مع التقدم فى السن .

ويمكن أن يكون لهذا تأثير ضار للغاية على العلاقة ، فالرجال فى محاولة للتكيف مع الاضطرابات التى تحدث لهم يتطلبون من زوجاتهم قضاء وقت طويل ، وبذل جهد خرافى . فقد أخبرتنى إحدى المريضات بانها تشعر بالاكتئاب لأن زوجها الذى تقاعد مؤخراً عن العمل يعاملها وكأنها " أداة لإشباع رغباته" . ويلجأ رجال آخرون ممن يشعرون بالغضب والإهانة من العجز الجنسى لديهم إلى الابتعاد تماماً عن زوجاتهم وتجاهلهن وهذا ليس حلا مرضياً بالطبع .

قد يعاني الرجال من مشكلات وظيفية ، ولكن النساء أيضاً لسن أفضل حالاً منهم فى دراسة الدكتور " لومان " . فقد اتضح أن حوالى واحد وثلاثين بالمائة من النساء ما بعد سن الأربعين تضعف لديهن الرغبة الجنسية . وواحد وعشرين بالمائة منهن لا يستمتعن بها - ومنهن أربعة عشر بالمائة يسبب لهن الإحساس بالألم . إن الاكتئاب من بين العوامل النفسية الأخرى التى تضعف الرغبة فى ممارسة الجنس بعد سن الأربعين . وأمراض مثل داء السكرى والضغط العالى تسهم فى هذه المسألة أيضاً .

إن الأمر ليس وهماً . لأن العلاقة الزوجية الحميمة تتغير بالفعل مع تقدمكِ فى السن . فمع انخفاض معدلات الاستروجين التى صاحبت انقطاع الطمث يحدث انخفاض فى مستوى الإحساس . وخصوصاً فى الأعضاء التناسلية . هذا الانخفاض في الإحساس يؤثر فى سهولة استثارتك الجنسية ووصولكِ إلى ذروة الجماع . وقد يصبح جدار المهبل أقل مرونة وسمكاً وأكثر جفافاً .

وربما تشعرين بأنك قد فقدت جاذبيتك الجنسية ، ونتيجة ذلك لا تشعرين برغبة فى ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة . ولا يمكننى التأكيد أكثر من ذلك على الأهمية التى تلعبها صورة الذات لفهم أنفسنا كأشخاص لهم احتياجات . وينطبق ذلك تماماً على النساء . فعلى الرغم من أن بعضًا من النساء المتقدمات فى السن يقلن إنهن لم يشعرن من قبل بمثل هذه الراحة والحرية فى ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة ، إلا أننا نجد أنفسنا فى ثقافة لا تقدم سوى نماذج نادرة للنساء المتقدمات فى العمر ممن لايزلن يحتفظن بجاذبيتهن - مما يشير ضمنياً أن كل النساء المتقدمات فى العمر لسن مرغوبًا فيهن ، وكأن العلاقة الزوجية الحميمة قد أصبحت بمثابة نقلة هن لسن مدعوات إليها .

ويتبقى أمامنا عدد من الأشياء الصغيرة التى يمكننا القيام بها لنضمن أن نحتفظ بجاذبيتنا .

النشاط البدنى . للتمرينات البدنية فوائد عديدة للجسم (من بينها قوة العضلات ، وزيادة كثافة العظام) ، ولكنها مفيدة أيضا فى الحياة الزوجية . تتمثل فائدتها الأولى فى الصورة التى ترين فيها نفسك . فعندما تتمتعين باللياقة البدنية والقوة ، ستشعرين بطريقة أفضل عن ذاتك لأنك تبدين فى صورة أفضل . ولأن جسمك يؤدى وظائفه بطريقة أفضل . تؤدى التمرينات البدنية إلى ارتفاع معدلات التستوستيرون ، والتى من الممكن أن تعزز بدورها من الرغبة الجنسية بطريقة طبيعية .

تناول طعام صحى . العديد من النساء يكتسبن زيادة فى الوزن منذ بداية انقطاع الطمث . فمن الضرورى أن تحذرى ذلك ليس فقط لمراعاة الشكل الجمالى . إن زيادة الوزن مرتبطة بعدد من المشكلات الطبية منها ضغط الدم المرتفع . والسكرى ، ومشكلات المفاصل - ويمكن لأى منها أن يؤثر على الاستمتاع بحياة زوجية سعيدة . وإذا بذلت الجهد لتحافظى على وزنك المثالى ، فلن يقتصر تأثير ذلك على مظهرك الجميل " وجاذبيتك " ولكنك ستربحين من وراء ذلك الكثير من الفوائد .

شرب السوائل . إحدى المشكلات الجنسية التى تواجه النساء فى سن متقدمة هى جفاف المهبل . فاحتفاظ جسمك بالرطوبة عن طريق شرب الكثير من السوائل قد يساعدك . وأنا أوصى بعض مريضاتى بالاستعانة ببعض المرطبات الصناعية إذا كانت المشكلة متعلقة بنقص نسبة الرطوبة . (وهذه المنتجات تختلف فى ملمسها وإحساسها ؛ وقد يتطلب منك الأمر تجربة عدد من المنتجات حتى تجدى المنتج المثالى) .

تحدثى مع زوجك . أخبرى زوجك بما يحدث! فالأشياء نفسها التى كانت تجعلك تشعرين بالسعادة فى الماضى قد لا يكون لها نفس التأثير الآن ، فقد تحتاجين إلى المزيد من الاستثارة ، أو نوع مختلف منها ، أو المزيد من الوقت . فسيشعر بكل تأكيد بالراحة إذا ما تفهم أنك قد أصبحت

أقل حساسية بسبب التغيرات التى حدثت لك فى معدلات الهرمونات . وليس لأنه أصبح أقل جاذبية بالنسبة لك . ويمكن لكل منكما أن يجرب طرقًا مختلفة للحصول على نتائج مرضية .

الخاتمة

علم المخ هو أحد المجالات الثورية ، والتى تتسع بصورة كبيرة فى الطب النوعى Specific Medicine-Gender فمن المثير أن نقف على أعتاب المستقبل لنتخيل ما الذى سيحمله لنا . أنا . عن نفسى . أود أن أعرف على وجه التحديد ما إذا كانت الاختلافات التى لاحظتها فى سلوكيات الرجال والنساء ـ سواء كان ذلك فى حياتى الشخصية . أو فى الثلاثين عاماً التى قضيتها فى الاستماع إلى المرضى والطلاب ـ لها أساس قوى فى الاختلافات البيولوجية التى يتميز بها كل جنس عن الآخر ، مثلما أعتقد . فالبحث الذى قمت به من أجل هذا الكتاب قدم لى أدلة مقنعة على أن هذا ما سوف يتكشف فى المستقبل ، على الرغم من أننا لسنا واثقين دائماً من المعلومات الجديدة ، وتفسيراتها بالنسبة للسلوك الإنسانى .

فهل إماطة اللثام عن الأساس البيولوجى للاختلافات الموجودة فى ردود أفعالنا وسلوكياتنا الجوهرية ستغير من علاقتنا ؟ هذا صحيح بكل تأكيد ـ فقد حدث ذلك معى وأنا أقوم بتأليف هذا الكتاب ! فأنا لست مجرد باحثة أو طبيبة ، ولكنى أيضاً امرأة . وفى السنة أو السنتين الماضيتين ، رأيت المعارك التى تدور بين الرجال والنساء من زاوية مختلفة بسبب عملى فى هذا الكتاب . ومعرفتى للأسباب وراء حدوث سلوكيات معينة ساعدتنى بشكل كبير (أنا والأشخاص الذين قابلتهم فى حياتى) ، وأصبحت أشعر بالتسامح أمام أشياء كانت تسبب لى ثورة غضب عارمة منذ عام مضى ،

وأصبحت لدىَّ القدرة على التعبير عن احتياجاتي ورغباتي للآخرين . فمجرد التعرف على الطريقة التى نتعامل بها ونتعاون بها ساعدنى كثيراً . فمعرفتنا " للأسباب " التي تدفعنا للجنون (سواء كان الغضب ، أو العاطفة ، أو الرغبة) يمكن أن تساعدنا فى التعامل بشكل أفضل مع بعضنا البعض . (ولم يدهشنى كثيراً أن معرفة المزيد لم يساعدنى فقط فى تجاوز الأوقات العصيبة ، ولكن أيضاً فى الاستمتاع بلحظات السعادة . وقد يخيل إليك أن المشكلة ستحل بمجرد معرفة أن مصدر هذه المشاعر الرائعة التى تربطها بالوقوع فى الحب هى نتيجة لتفاعل خليط متنوع من العناصر الكيميائية ، ولكنى وجدت أن نقيض ذلك تماماً هو الصحيح) .

ردود أفعال المرضى ممن يترددون على هذا الموضوع جعلتنى أقتنع تماماً بأنى على صواب . فهم يقولون إن سماعهم بهذه الاختلافات ودراسة كيفية تأثيرها على سلوك كل من الجنسين جعلهم يشعرون بالتفاؤل الشديد . فبإمكانهم التعامل بصورة أفضل مع جميع العلاقات الموجودة فى حياتهم إذا وجدوا تفسيرات مقنعة للأشياء التى كانت تبدو غير مفهومة لهم من قبل ، وهم يسارعون من أجل اقتناص الفرص لتطبيق استراتيجيات واقعية تم استنباطها من هذا البحث الجديد . فى الواقع إن من أفضل الأشياء التى جعلتنى أشعر بالرضا من تأليف هذا الكتاب هى مشاهدة مساعدتى الخاصة وهى تحاول تطبيق ما تعلمته على حياتها الزوجية - لدرجة أنها كانت أحياناً تترقب صدور الفصول الجديدة من المطبعة! وأتمنى لكل زوج أن يشعر أنه أكثر فهماً للطرف الآخر بعد قراءة هذا الكتاب .

ولكن من أهم الأشياء المثيرة بالنسبة لى ، والتى كشف عنها البحث الذى أجريته من أجل هذا الكتاب هو عالم الاحتمالات الذى ينبئ به البحث الرائع للدكتور " إيريك كاندل " مثل البحث الذى أجراه على يرقانة البحر ، فبإمكانى ليس فقط التعلم من الرجال الذين أصادفهم فى حياتى ، ولكن عقلى يمكن أن يتغير نتيجة لذلك . فقد أحببت كثيراً فكرة أننى يمكننى تغيير توجهاتى ، وردود أفعالى لتصبح قريبة الشبه بهم فى

الأوقات والمواقف التى أثبتت نجاحها ، وفى اعتقادى أنه يمكنهم أيضاً أن يتعلموا أشياء منى .

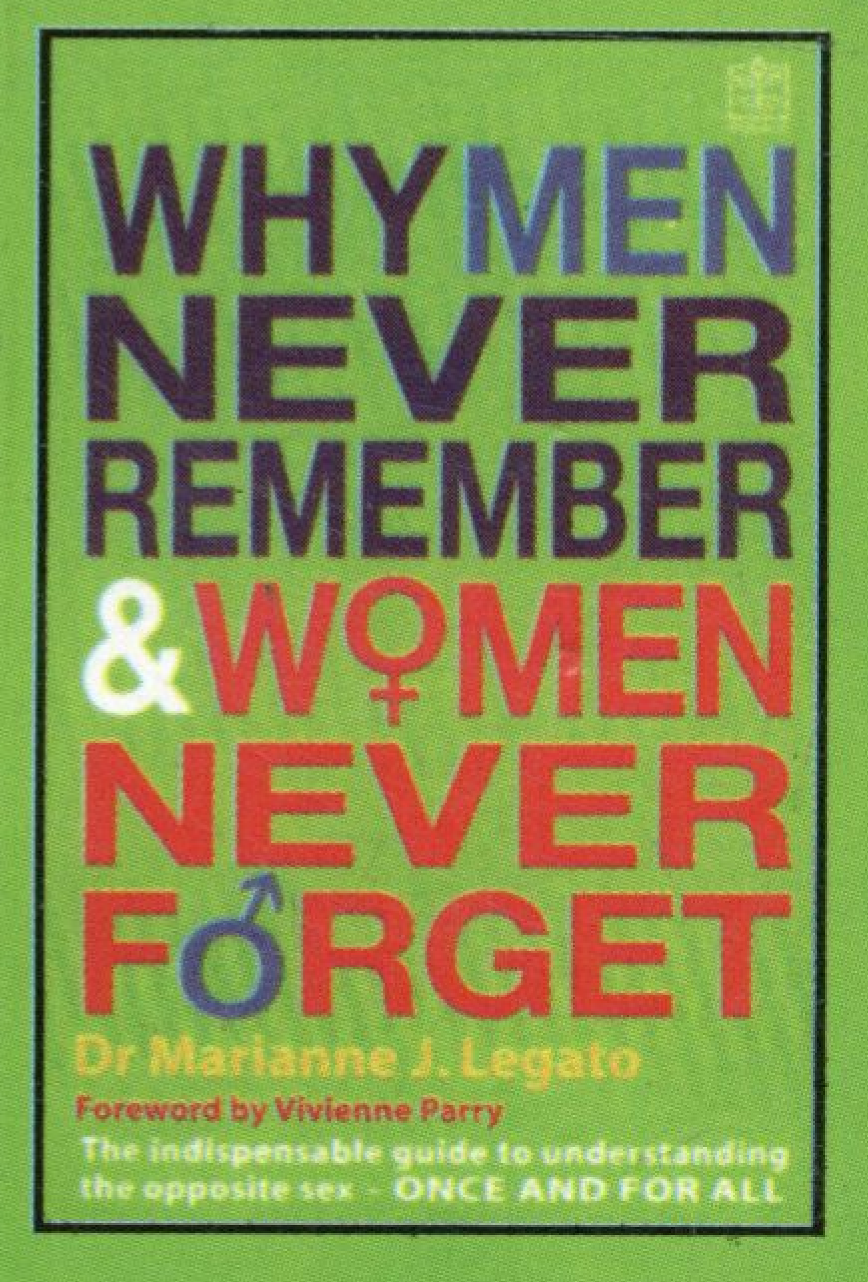
وهذا يحدث الآن بالفعل بعدما ترددت أعداد متزايدة من كلا الجنسين على أماكن كانت مغلقة أمامهم من قبل بسبب التقاليد المتوارثة : فأصبح بعض الرجال يمارسون مهنهم من المنزل ، ويلعبون دورًا فعالاً فى رعاية الأبناء . بينما النساء اللاتى حصلن على فرص غير مسبوقة فى التعليم والعمل يتقلدن وظائف مختلفة خارج المنزل . فقد أصبحت جميع المواقع التى جرى العرف على أنها للرجال فقط من المدارس المتوسطة المقصورة على الذكور فقط . ومباريات الجولف ، وسباق السيارات ، مفتوحة أمام النساء ، بينما يجد المزيد من الرجال نوعًا من الإحساس بالرضا فى بعض المواقع التى اعتادوا على أنها كانت متاحة فقط لزوجاتهم .

إذا كان للخبرات الذاتية تأثير فعلى فى تغيير تركيبة وكيمياء المخ . فنحن على وشك أن نصبح أكثر تشابهًا مع بعضنا البعض . فنحن نتعلم بالفعل من بعضنا البعض ـ بصورة أسرع مما كان يحدث فى السابق . وأعتقد أن العقل بقدرته غير العادية على التكيف سوف يعكس هذه الحقيقة الواضحة ، ومع مرور الوقت سيصبح مع كل من الرجل والمرأة أكثر تشابها .إن تعلم استراتيجيات فعالة ومفيدة من بعضنا البعض سيحسن من علاقتنا ؛ لأن التواصل فيما بيننا سيصبح أكثر سهولة .

ومع معرفة أن عقولنا يمكن أن تتغير تأتى مسئولية خطيرة . إذا توفرت الفرص المتماثلة والمعاملات البعيدة عن التحيز فى المجتمعات التى نعيش بها فستتحسن العلاقات بين الرجال والنساء ، وينبغى علينا إذن أن نضمن إتاحة هذه الفرص للجميع . فنحن لسنا مستعدين الآن للتوقف عن البحث والدراسة ؛ فلا يزال أمامنا الكثير من المهام لنؤديها .

لقد أمضيت وقتًا ممتعًا فى البحث عن تأثير اختلاف الجنس أو النوع على المخ ، وفى واقع الأمر ، فإن الرجال والنساء يتشابهون فى أشياء كثيرة أكثر مما يختلفون ، ولدىَّ اعتقاد راسخ بأن أوجه التشابه بينهم فى تزايد مستمر . ولكن هناك اختلافات بيننا كذلك لا تقل فى أهميتها ، ولا ينبغى

لنا أن نتردد فى البحث عنها وإعلانها . ولأن أسرار المخ بكل ما يحمله من تعقيد معجز أصبحت جلية وواضحة أمامنا . فلا ينبغى لنا أن نخشى من الاختلافات التى سنجدها ، ولكن بدلاً من ذلك علينا أن نسعى للبحث عنها ، واكتشاف تأثيراتها على سلوكنا وتعاملنا مع العالم من حولنا . وأنا ، بدورى ، أترقب بشغف شديد ما سيحدث عندما ننجح فى تحقيق ذلك .



إن الرجال والنساء مختلفون... لكن فهم الأسباب العلمية التى تجعلنا مختلفين كل هذا الاختلاف - والاستراتيجيات التى يمكننا استخدامها لتجاوز الخلافات القديمة قدم الزمن بين الجنسين - من الممكن أن يساعدنا على حل خلافاتنا.

ما الذى يجعله لا يسأل عن الإرشادات؟ ما الذى يجعلها تريد دائماً أن تتحدث عن العلاقة بينها وبينه؟ ما الذى يجعله لا يرى أن شيئاً ما يضايقها؟

هذه الأسئلة المعتادة والكثير من الأسئلة الأخرى تتم الإجابة عنها هنا.

لكن ربما تكون أهم الأسئلة التى تتم الإجابة عنها هى:

- ما الذى يجعل التفاهم بين الرجال والنساء بهذه الصعوبة؟
- ما الذى يمكن أن نفعله من أجل تحقيق تفاهم أفضل بيننا ؟

وفقاً للدكتورة «ماريان ليجاتو»، وهي واحدة من أهم الخبراء في الطب النوعى (الخاص بالجنسين)، فإن عقول الرجال والنساء مختلفة كيميائياً وبنائياً، وهذه الاختلافات تجعلنا نعيش حياتنا بشكل مختلف. ومع ذلك فمن الممكن سد الفجوة الفسيولوجية.

سيساعدك هذا الكتاب الرائع، بكل ما فيه من ... الدقة وأفكار وإجراءات عملية ونصائح، على فهم الجنس الآ... كير» مثله أيضاً، مما يساعدك على تحسين علاقاتك الشخصية ... غير مسبوق.

الدكتورة «ماريان جيه. ليجاتو» أستاذة الطب ... امعة كولومبيا حيث أسست جمعية شراكة الطب النوعى و... زت بالكثير من الجوائز عن أعمالها، كما أنها مؤلفة كتب:

The Female Heart, What Women Need To Know and Eve's Rib

